Beginner's YOGA

心と体に効かせる
はじめてヨガ

日本ヨーガ瞑想協会 会長
綿本 彰

基本のポーズを
しっかりマスターできる！

心のバランスが整う
瞑想法も収録

ポーズの
とり方が劇的に
変わる

5つの感覚が身につく！

Gakken

はじめに

皆さんは、一念発起して本気でやり抜こうと強く決意したことなのに、一か月もしないうちにみるみるテンションが下がって見る影もなくなり、教材や道具、そしてカードの引き落としだけが残されてしまった……という残念な経験をしたことはありませんか？

ダイエットでも語学でも、他の習い事でも資格の勉強でも、継続さえできれば素敵な結果が得られたはずなのに。それが頭で分かっていながらも気持ちが長続きせず挫折してしまう。そんな負け越しパターンの原因は、一体どこにあるのでしょうか。

その答えはズバリ、それが気持ちよくない、または楽しくないことだったからです。

悲しきかな、私たちの心は（極一部の方々を除いて）とても弱く、もろく、すぐに目先の心地よさに流され、頭で決めたことが継続できないように設計されているのです。当たり前ですが、気持ちよくないことは続かない。

それはヨガも例外ではなく、特にポーズ練習においては、外面的な形ばかりを気にしていると挫折しやすく、逆に内面的な心地よさを追求すると長続きするという傾向があります。

気持ちがよいことは長続きする。

そういった意味から、本書では「どうすればヨガのポーズを気持ちよく行うことができるか」を徹底的に追求し、それを5つの感覚としてまとめました。

「根」「幹」「花」「枝」「葉」といった木のパーツに象徴される感覚を、それぞれ「[illegible]」「腹」

「腰」「首」「膝」に挑むことができれば、ポーズがとても気持ちよく行えることに気付き始めたのです。

と言っても実はこの理論、私が独自に編み出したわけではなく、ヨガの長い歴史の中で脈々と受け継がれた先人たちの知恵を、現代風にわかりやすく再構築しただけ。ですから、これらの感覚を追求することで劇的にポーズのとり方が変わり、自然に形が美しく深まるようになっています。さらには気持ちよくポーズがとれるので長続きしやすく、長続きするからポーズの効果も飛躍的に高まってくる……。

そんな「ポーズの原点」とも言えるノウハウをご紹介する本書は、まったくヨガのいろはが分からないヨガ入門者の方から、これまで形ばかりを追求してポーズ練習が単調になっていた初心者・中級者の方、そして自分のポージングを改めて見直してヨガをさらに深めたい上級者の方まで、幅広く楽しんでいただける内容になっています。

継続は力なり。

本書を参考にしながら、ぜひ多くの方にポーズ練習を心地よく継続していただき、ヨガ本来の素晴らしい効果を実感していただければと思います。

綿本 彰

本書のココに注目!!

ヨガ初心者でも使いやすくてよく分かる

3つのポイント

初心者でも基本のポーズをきちんとマスターでき、
ヨガを深めることができるのが、本書の特徴。
しっかり身につければ、ヨガの上達が早まります。

その1

『ポーズをとるときに必要な「感覚」が分かるから初心者でも正しくポーズがとれる!』

英雄のポーズ2をとるときに大切な感覚は？

本書では、ヨガのポーズをとるときに意識すべき大切な感覚を分かりやすく紹介。これからヨガをはじめる人、ヨガ経験者だけどポーズがうまくとれない人に役立つ情報を収録。実践すれば、見違えるようにポーズが深まります。

太鼓橋のポーズをとるときに大切な感覚は？

実は、この感覚を知ることこそがヨガ上達の近道!

自分のウィークポイントを
補強できる！

- なんとなくやる気が起こらず、家事や仕事に意欲が湧かない
- 新しいことにチャレンジするより何も変わらず今のままがいい
- 元気がない、陰がある、声が小さいなどと言われたことがある
- 背中が丸まっていて猫背気味
- 血の巡りが悪く、冷え性だ
- 腹筋が弱く、おなかに脂肪がつきやすい

その2

「チェックテストから自分に合ったプログラムがつくれる」

本書では、左のようなチェックテスト（P.19-21）を用意。今の体の状態や心の状態に当てはまるものにチェックをしていくだけで、自分に合ったプログラムがつくれます。テストで導かれたポーズを練習していくことで、体や心の弱点も克服！

その3

「メンタル、美容など気になる効果からポーズを選べる」

ポーズのひとつひとつに、心、体、美容の効果を表示。それらを参考に、自分の体調や気分に合わせてプログラムをつくることもできます。ポーズの効果は、「効果ＩＮＤＥＸ」（P.23）や「ビジュアルＩＮＤＥＸ」（P.122-124）からも確認可能。

CamScannerでスキャン

CONTENTS

はじめに …… 12
ヨガ初心者でも使いやすくてよく分かる3つのポイント …… 14

Chapter 1
ヨガポーズがうまくなる 心と体の5つの感覚 …… 09

姿勢づくりに大切な「5つの感覚」 …… 10
「5つの感覚」を身につけるとポーズのとり方がこんなに変わる! …… 12
体の「5つの感覚」を養うと自然に心のバランスも整っていく …… 14
ポーズ解説ページの見方 …… 16
ヨガプログラムのつくり方 …… 18
ヨガを行うときに大切な5つのこと …… 24
注意事項 …… 26

Chapter 2
5つの感覚を養う ヨガポーズSELECT25 …… 27

Select.1 根のポーズ …… 28
まずは体感してみて 根の感覚とはこんな感じ! …… 30
ネコのポーズ …… 32
英雄のポーズ2 …… 34
ピラミッドのポーズ …… 36
四つの手のポーズ …… 38
背中を伸ばすポーズ …… 40
Column 01 根の感覚を深める 坐骨瞑想 …… 42
根の感覚を味わうイメージング …… 43

Select.2 幹のポーズ …… 44
まずは体感してみて 幹の感覚とはこんな感じ! …… 46
Vねじりのポーズ …… 48
腰かけのポーズ …… 54

CamScannerでスキャン

コブラのポーズ …… 50
下を向いた犬のポーズ …… 52
かんぬきのポーズ …… 56
Column 02 幹の感覚を深める 小周天瞑想 …… 58
幹の感覚を味わうイメージング …… 59

Select.3 花のポーズ …… 60
まずは体感してみて 花の感覚とはこんな感じ！ …… 62
英雄のポーズ1 …… 64
三角のポーズ …… 66
太鼓橋のポーズ …… 68
Vのポーズ …… 70
ラクダのポーズ …… 72
Column 03 花の感覚を深める クリスタル瞑想 …… 74
花の感覚を味わうイメージング …… 75

Select.4 枝のポーズ …… 76
まずは体感してみて 枝の感覚とはこんな感じ！ …… 78
足と手のポーズ …… 80
首のストレッチ …… 82
子供のポーズ …… 84
あお向けのVのポーズ …… 86
無空のポーズ …… 88
Column 04 枝の感覚を深める 軟酥の瞑想 …… 90
枝の感覚を味わうイメージング …… 91

Select.5 葉のポーズ …… 92
まずは体感してみて 葉の感覚とはこんな感じ！ …… 94
バッタのポーズ …… 96
目のトラタク …… 98
立ち木のポーズ …… 100
うさぎのポーズ …… 102
プチワニのポーズ …… 104
Column 05 葉の感覚を深める ハミング瞑想 …… 106
葉の感覚を味わうイメージング …… 107

CamScannerでスキャン

CONTENTS

はじめてヨガ10コのソボクなギモン …… 108

Chapter 3
ヨガの5つの感覚を日常生活に活かす知恵 …… 111

01 なかなか気持ちを切り替えられない人へ …… 112
02 承認欲求が強く、虚栄心が出てしまう人へ …… 113
03 自己肯定感が低い人へ …… 114
04 怒りのコントロール法 …… 115
05 苦手な人とのコミュニケーション法 …… 116
06 完璧を求め過ぎて自分を追いつめてしまう人へ …… 117
07 未来へ意識を向け過ぎている人へ …… 118
08 ネガティブな感情の対処法 …… 119
09 自己犠牲が強い人へ …… 120
10 やる気が起きない人へ …… 121

掲載ポーズ ビジュアルINDEX …… 122
掲載ポーズ 50音順INDEX …… 125
おわりに …… 126

CamScannerでスキャン

Chapter 1

ヨガポーズがうまくなる心と体の５つの感覚

ヨガには姿勢づくりに大切な“感覚”が５つあります。この感覚を養うだけで心と体は安定し、ポーズは劇的に変化します。まずは、ヨガに大切な５つの感覚について知りましょう。

CamScannerでスキャン

はじめる前に
抑えておいて

姿勢づくりに大切な「5つの感覚」
養うことでヨガをマスターする近道に

はじめてヨガを行ったときに、足元がグラついたり、力み過ぎて肩がすくんだり、といった経験は誰にでもあります。

ヨガの本に書いてあること、ヨガの先生が言っていることをひとつひとつ実践しているのに、なぜかうまくポーズをとれない、そして何より、気持ちがよくない……。これは、多くのヨガ初心者がぶつかる壁。では、どうしたらヨガは上達するのでしょう。

実は、**ポーズをとるときに最も大切なことは、先生や本のポーズをただマネするのではなく、自分自身の内側にヨガ本来の〝感覚〟を養っていくことです。**この〝感覚〟こそ、姿勢づくりの基本であり、古代からヨガの修行者たちが培ってきたもの。

本書では、ヨガ本来の感覚を分かりやすく5つに集約し、誰もがイメージしやすいよう、1本の木に例えています。例えば、「花」のように〝胸〟を開放的に開く感覚、「幹」のように〝背骨〟をのびのびと伸ばす感覚、「根」のように大地に〝下半身〟を根づかせる感覚など（左ページ参照）。

こういった『5つの感覚』を養うことで、**どのように体を安定させるのか、余計な力をどう抜くのか、何に意識を向けるのかなど、ポーズに必要なことが明確に分かるようになります。**

そして、ヨガのポーズは一段と**優雅で美しくなり、柔軟性やバランスが育まれ、完成度もアップ。それぞれのポーズで得られる効果もグンと高まっていくのです。**

どんなに格好ばかりキレイにポーズをとっても、内面に『5つの感覚』がなければ、ヨガの爽快感、気持ちよさは実感できません。これからヨガをはじめる人、すでにやっているけど、ポーズのとり方が分からない人にこそ覚えて欲しい感覚。養うことで必ずヨガをマスターする近道になります。

CamScannerでスキャン

1本の木をイメージして
体の感覚に当てはめると……

葉のように
完全に受け身で
穏やかで静かな感覚

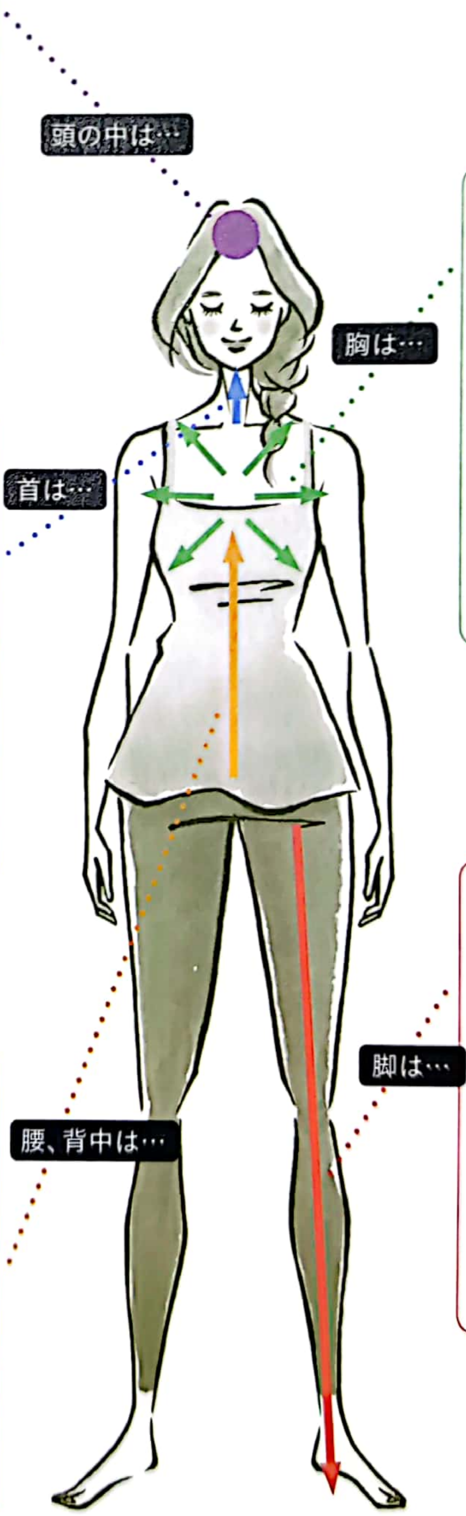
明るい陽射しや優しいそよ風をただ静かに全身で受け止めている葉。頭の中は、葉のように穏やかで静かな感覚、そしてすべての物事をただ受け入れる状態を育みます。

枝のように
無防備で
くつろぎ切った感覚

風に吹かれては揺れ、雨に降られては垂れる枝。緊張しやすい首まわりには、この枝のように無防備でくつろぎ切った状態を育みます。自然にあらがわず、完全にリラックスした感覚です。

幹のように
ぐんぐんと意欲的に
伸びていく感覚

根から養分を受け取り、大空に向けてまっすぐに伸びていく木の幹。腰まわりから背骨にかけては、幹のように軽やかにイキイキと伸びていく感覚、力まず自然に伸びる感覚を育みます。



花のように
花びらを開放的に
開いていく感覚

自由にありのままに花びらを開く花。束縛から解放されるように開くこの感覚は胸に育むもの。胸をほぐすだけでなく、その奥にある呼吸筋や肺などの呼吸器官も自由に開放していく感覚。

根のように
しっかりと揺るがず
堂々とした感覚

木が雨にも風にも負けずに立っていられるのは、大地に力強く根ざしている根があるからこそ。下半身には、木の根のように安定していて揺るがない、まさに地に足がついた感覚を育みます。

CamScannerでスキャン

「5つの感覚」を身につけると
ポーズのとり方がこんなに変わる！

ヨガのポーズをとるときに大切なことは、体の内側に『5つの感覚』を養うこと。そして、見た目を気にするのではなく、**体の中に生まれてくる感覚をしっかりと感じながら行うことです。**

前述した通り、『5つの感覚』は、ヨガの姿勢づくりの基本。本書では、下半身、背骨、胸、首、頭と、体の重要なパーツに対して、どのような感覚を養うべきか、明確に示しています。意識するところ、感じることがすぐに分かるので、体感する前と後とではポーズのとり方はガラリと変わります。

本来、**ポーズをとるときには、5つの感覚すべてを感じながら行うのが理想。**ただ、経験者でも最初は難しいので、**まずは、ひとつの感覚に意識を集中して行うこと**からはじめてみて。本書では、それぞれの感覚を修得するために最も適したポーズを紹介しています。

根の感覚を養うと…

After

下半身が安定し
堂々と床を
踏みしめられる

←

Before

下半身が安定せず
グラつく

幹の感覚を養うと…

After

腰やウエスト、
背骨がイキイキと
伸びる

←

Before

背中が丸まり
軸がブレる

CamScannerでスキャン

花の感覚を養うと…

After

胸が気持ちよく
開放的に
開いていく

←

Before

胸が落ちて
閉じている

枝の感覚を養うと…

After

首まわりの
緊張から
解放される

←

Before

首がガチガチに
緊張している

葉の感覚を養うと…

After

頭の中が
静かになり
集中力が高まる

←

Before

頭が詰まり
集中できない

5つの感覚は
心にも効く！

体の「5つの感覚」を養うと自然に心のバランスも整っていく

『5つの感覚』は、ヨガのポーズを深めるために欠かせないもの。でも、それだけではありません。**体に『5つの感覚』を養うことは、心のバランスを整えることにもつながるのです。**

これは、心と体が密接につながっていることに関係しています。仏教で「心身一如」という言葉があるように、東洋では古くから、〝心と体は同じもの〟と捉えられてきました。例えば、ドキドキすると、呼吸が早くなって顔面蒼白になり、手に汗をかくことがありますよね。逆に、ゆったりとした呼吸をしていけば、ドキドキがス～ッと収まって血の気も戻り、手汗も引きます。このように**心と体は相互に反応し合い、結びついているのです。**こういった心と体の結びつきを利用して生まれたのが、現在、一般的に広まっているヨガのポーズ＝アーサナです。

理想的な心の5つの感覚

根の感覚を養うと…
心がブレずに安定する

幹の感覚を養うと…
心がやる気に満ちてイキイキする

花の感覚を養うと…
心が束縛されず自由で開放的になる

枝の感覚を養うと…
心がくつろぎムダな緊張が取れる

葉の感覚を養うと…
心が穏やかで整然とする

CamScannerでスキャン

ヨガの鍛錬法

“アーサナ”

「座る」という意味のサンスクリット語でヨガのさまざまなポーズのこと。瞑想を深めるために生まれた鍛錬法です。柔軟性のアップや姿勢づくりなどにも役に立ちます。

“瞑想”

古代から行われている代表的なヨガの鍛錬法。五感を鎮め、呼吸など一つの対象に集中することで意識を“今”に向けます。雑念の多い思考を制御し、心を静かに保っていきます。

“呼吸法”

プラーナーヤーマと言われ、呼吸や気を意味するプラーナと、制御や制止を意味するアーヤーマの合成語。生命エネルギーを全身に巡らせて心身を浄化することを目的に行います。

もともと『ヨガ』とは、古代インドで生まれた“鍛錬法”のこと。大昔のインドは、現代の私たちには想像もつかないほど過酷で悲惨な世界でした。飢餓、貧困、疫病の蔓延、永遠に続く厳しい身分制度。**どうにもならない不条理な世界で、それでもどうにかして生きようと、心の平安を保つために生まれたのがヨガだったのです。**

ただ、心は捉えどころのないもの。私たちは、心が体のどこにあるのかさえ分かっていません。悲しいときにギュッと胸が締めつけられたり、不安なときに腰のあたりがゾワゾワしたり、怖いときには首すじがゾクッとしたり、**心の反応は体のあらゆるところに変幻自在に現れます。そんな、捉えどころのない心をコントロールするのは至難の業。**

そこで、心のバランスを整える鍛錬法として瞑想や呼吸法が行われ、さらに後世になってから、体から心へアプローチする方法としてアーサナが生まれたのです。

ヨガの修行者たちは、これまでにさまざまなポーズを生み出すことで、体の感覚を心へ伝えてきました。これが本書で集約した『5つの感覚』。例えば根の感覚を脚に養うと心にも揺るぎない安定感が生まれ、幹の感覚を腰に養うと心はやる気に満ち、花の感覚を胸に育めば、心は開放的になっていきます（右ページの図参照）。

『5つの感覚』を体に養うことは、心にもその感覚を宿していけるということ。そして、この**『5つの感覚』こそが、理想的な心のバランスであり、ヨガ本来の到達点なのです。**

『5つの感覚』は、すべて備わることで心のバランスが整っていきます。焦らなくてよいので、ひとつひとつ養っていきましょう。

CamScannerでスキャン

ポーズ解説ページの見方

ポーズ名

ポーズの名前を、和名、サンスクリット名、英名で表記。また、名前からポーズを探す場合は、「掲載ポーズ50音順INDEX」（P.125）も用意しているので参照ください。

OTHER VIEW

違う角度から見た姿勢のポイント

前から、後ろから、横からなど、違う角度から見た写真を掲載。メインの写真だけでは分かりにくい姿勢のポイントがしっかり把握できます。

EASY / VARIATION / LEVEL UP

完成ポーズの別バージョン

EASY＝難易度低め、VARIATION＝難易度そのままに別姿勢、LEVEL UP＝難易度高めと、完成ポーズの別バージョンも紹介。また、NGポーズも掲載しているので参考にして。

CamScannerでスキャン

ポーズの効果

メンタル、ボディ、ビューティーの3つのカテゴリーに分けて、各ポーズの効果を掲載。また、効果からポーズを探したい場合は、「効果INDEX」(P.23) も用意しているので参照ください。

感覚の分類

本書では、ポーズがとりやすくなる「5つの感覚」(P.10～15) をもとに、各感覚をより深められるポーズを掲載。マークやテーマカラーなどで分類しているので、分かりやすくなっています。ポーズの完成写真には、各感覚ごとに色分けした矢印を付加。余裕があれば5つの感覚をすべて意識してみましょう。

感覚をつかむポイント

各ページの左下には、ポーズをとるときに大切な感覚を、どのようにつかむのか、コツを分かりやすく解説しているのでチェックして。

CamScannerでスキャン

3通りから選べるから
初心者でもマスターしやすい！

ヨガプログラムのつくり方

本書に掲載している各ポーズを、効果的に練習できるプログラムを紹介。
そのときに行いやすいプログラムで5つの感覚を育み、
ヨガのポーズを確実に深めていきましょう。

Program_01

根から順に葉まで5つの感覚を1日ですべて行う **王道プログラム**

ヨガのポーズを深めるうえで、5つの感覚はどれも大事。そして、根の感覚を育めば幹の感覚が、幹の感覚を育めば花の感覚が実感しやすくなる、といった具合に5つの感覚は互いに関わり合っています。そのため、根から葉までを順番に、1ポーズずつ練習していくと、それぞれの感覚の習得が早まり、しかも、5つの感覚をバランスよく育むことができます。

そして、5つの感覚の各ポーズを順に終えたら、最後は必ず瞑想を1種類行って。その場合も、今日は根の瞑想、翌日は幹の瞑想と、日替わりで順番に行います。

このプログラムなら、5つの感覚すべてを同じペースでレベルアップできるので、ヨガの上達も自然と早まります。

1日に行うポーズと順番

- 根のポーズを1つ
- ▼
- 幹のポーズを1つ
- ▼
- 花のポーズを1つ
- ▼
- 枝のポーズを1つ
- ▼
- 葉のポーズを1つ
- ▼
- 瞑想

CamScannerでスキャン

Program_02

弱い感覚のポーズを徹底的に行う **弱点克服プログラム**

このプログラムは、5つの感覚の中でもっとも苦手な感覚から優先的に練習していく方法です。

それぞれの感覚が互いに関わり合っていることは、P.18で説明した通り。そこで、まずは自分に不足している感覚を重点的に練習して底上げし、全体の平均点を高めることで、効率よく5つの感覚を育んでいきます。

P.19〜21の、各項目の当てはまるものにチェックを入れ、該当する項目がいちばん多かったところが、あなたの苦手な感覚。たとえば、その感覚が「根」なら、根の5つのポーズと瞑想を練習して。それをマスターしたら、次にチェック数が多い感覚にトライ！ チェック数が同数の場合は、根、幹、花、枝、葉の順番に行いましょう。

1日に行うポーズ

P.19-21 の
チェックテスト
で当てはまるものに
チェックを入れる

▼

チェック数が多い
感覚のポーズを5つ
＋瞑想

▼

マスターしたら
次にチェック数が多い
感覚のポーズへ移行する

✓ 当てはまるものにチェックを入れよう！

- □ 大勢の人の前に出ると ドキドキして顔が赤くなってしまう
- □ コツコツやるのが苦手で 何をやっても長続きしない
- □ いつもどこか不安で 些細なことでも慌ててしまう
- □ O脚、またはX脚だ
- □ 立っているときは左右どちらか 片方だけに体重をかけている
- □ 足が冷えて冬場は特にツライ
- □ いつも体がだるく、疲れやすい
- □ 恋愛相手がコロコロ変わったり 職を変えることが多い
- □ 一か所にとどまれないたちで 引っ越しが多い
- □ 落ち着きがなくせっかちだと言われる

合計　　個

チェック数が多かった人は
根の感覚を養いましょう

CamScannerでスキャン

✓当てはまるものにチェックを入れよう！

- □ なんとなくやる気が起こらず
  家事や仕事に意欲が湧かない
- □ 新しいことにチャレンジするより
  何も変わらず今のままがいい
- □ 元気がない、陰がある、声が小さい
  などと言われたことがある
- □ 背中が丸まっていて猫背気味
- □ 血の巡りが悪く、冷え性だ
- □ 腹筋が弱く、おなかに脂肪が
  つきやすい
- □ 腰痛持ち、または腰が張りやすい
- □ なんとなくいつも体が重く
  動きが鈍くなってしまう
- □ 必要な用事があっても
  出かけるのが面倒くさい
- □ 眠たくてボーッとしていることが多い

合計　　個

チェック数が多かった人は

**幹の感覚を
養いましょう**

✓当てはまるものにチェックを入れよう！

- □ 人見知りがひどく
  慣れるまでに時間がかかる
- □ 人の言動が本心なのか、
  どこか疑ってしまう
- □ 本当の自分をさらけ出せない、
  仮面を被っているのがツライ
- □ 呼吸が浅く、
  息苦しさを覚えることがある
- □ どちらかというとマイナス思考
- □ 胸が縮こまり、背中が猫背気味
- □ 肩こりがひどい、またはよく肩が張る
- □ 風邪をひきやすい
- □ 気づいたら愚痴ばっかり言っている、
  そして、そんな自分が実は嫌だ
- □ 言いたいことが山ほどあるのに
  言えなくて我慢してしまう

合計　　個

チェック数が多かった人は

**花の感覚を
養いましょう**

CamScannerでスキャン

Program_02 弱点克服プログラム チェックテスト

✓ 当てはまるものにチェックを入れよう！

- □ 失敗したときのことを考えて対策案をいくつも考えている
- □ 友達との会合に欠席したときはどんな会話がされているのか気になる
- □ 防犯 & 防災対策は、万全！ちょっと過剰なくらいがいい
- □ 猫背で肩が前に出ている
- □ 肩や首の凝りがひどく頭痛に発展することがある
- □ 呼吸が浅く、息苦しいときがある
- □ 人の言動が本心なのかどこか疑ってしまう
- □ 寝ているときに歯ぎしりをする
- □ 気がつくと、肩や首に力が入っていることがよくある
- □ 存在感がないと言われたことがある

合計　　個

チェック数が多かった人は

枝の感覚を養いましょう

✓ 当てはまるものにチェックを入れよう！

- □ 心配事があると、そればかり考えて他のことが手につかない
- □ 仕事や家事でやることが増えると整理をつけられずに困ってしまう
- □ 固定観念が強過ぎて柔軟に物事を考えられない
- □ ルールを破る人を見ると直接迷惑がかからなくても怒りを覚える
- □ 頭が重く、すっきりしない
- □ 頭痛持ちだ
- □ 最近、物忘れがひどくなった
- □ 疲れ目で目がしょぼしょぼする
- □ 夜、寝ようとするといろんな雑念が浮かび、寝つけない
- □ 注意散漫で人の話を聞いていないことがある

合計　　個

チェック数が多かった人は

葉の感覚を養いましょう

CamScannerでスキャン

Program_03

心や体、美容の効果から選ぶ **効果重視プログラム**

ヨガのポーズを練習すると、メンタル（精神面）、ボディ（身体面）、ビューティー（美容面）で、下記のようなうれしい効果が得られます。このプログラムでは、その中から気になる効果が得られるポーズを5種類選択。それに加え、最後に必ず瞑想を1種類行います。

各ポーズにどんな働きがあるかは、P.23の「効果INDEX」やP.122-124の「ビジュアルINDEX」で確認が可能。

また、効果は同じでも、ポーズが違えば刺激される筋肉は変わってきます。気に入ったポーズばかり行うのではなく、同じ効果のいろんなポーズにトライしてみて。同様に、瞑想もやり方が違えば脳への刺激も変わってくるので、日替わりで変えていきましょう。

1日に行うポーズ

左の効果INDEXから気になる効果に適したポーズを選ぶ

▼

選んだポーズを5つ＋瞑想

本書で紹介するヨガポーズの3種類の効果

Beauty
- おなかやせ
- ヒップアップ
- 二の腕引き締め
- スラリ脚
- 美姿勢

Body
- 冷え
- 疲労
- 便秘
- むくみ
- 疲れ目

Mental
- 集中力アップ
- 心身リラックス
- イライラ解消
- 眠りを深める
- やる気アップ

CamScannerでスキャン

効果 INDEX

	ポーズ名	page	Mental					Body					Beauty				
			やる気アップ	眠りを深める	イライラ解消	心身リラックス	集中力アップ	疲れ目	むくみ	便秘	疲労	冷え	美姿勢	スラリ脚	二の腕引き締め	ヒップアップ	おなかやせ
根	ネコのポーズ	32					●					●			●		
根	英雄のポーズ 2	34	●						●					●			
根	ピラミッドのポーズ	36		●							●					●	
根	四つの手のポーズ	38			●							●			●		
根	背中を伸ばすポーズ	40				●					●			●			
幹	V ねじりのポーズ	48			●							●					●
幹	コブラのポーズ	50			●						●		●				
幹	下を向いた犬のポーズ	52					●					●			●		
幹	腰かけのポーズ	54	●						●					●			
幹	かんぬきのポーズ	56	●								●					●	
花	英雄のポーズ 1	64	●						●					●			
花	三角のポーズ	66					●				●						●
花	太鼓橋のポーズ	68			●							●	●				
花	V のポーズ	70					●			●							●
花	ラクダのポーズ	72				●						●	●				
技	足と手のポーズ	80				●		●						●			
技	首のストレッチ	82				●		●			●						
技	子供のポーズ	84		●		●				●							
技	あお向けの V のポーズ	86			●							●					●
技	無空のポーズ	88				●					●		●				
葉	バッタのポーズ	96			●							●				●	
葉	目のトラタク	98					●	●					●				
葉	立ち木のポーズ	100					●		●					●			
葉	うさぎのポーズ	102		●		●		●									
葉	プチワニのポーズ	104		●						●							●

CamScannerでスキャン

はじめる前に覚えておいて

ヨガを行うときに大切な5つのこと

ヨガのポーズを深めるために大切な“5つの感覚”。
これから、その感覚を育むために、いろんなポーズを実践していきますが、
その前に、ポーズの練習を行うにあたって大切なことを覚えておきましょう。

1 やわらかい呼吸とともに行いましょう

各ポーズは、できるだけやわらかい呼吸で行いましょう（一時的に緊張状態をつくる『バッタのポーズ』P.96～97のみ例外）。ポーズ中の呼吸は、鼻から吸って、鼻から吐く「鼻呼吸」。気持ちよい呼吸ができるのであれば、胸式呼吸でも、腹式呼吸でもOKです。

2 ゆっくり動き、痛気持ちいいところでキープすること

ポーズは、写真どおりの形にこだわらず、自分にとっていちばんよい姿勢をとることが大事。そのポイントとなるのが“痛気持ちいい”という感覚。少し痛いけれども気持ちよいところでとどめておけば、関節を痛めることなく、効果的にポーズをとることができます。

CamScannerでスキャン

4

体に違和感を覚えたら フォローポーズを

ヨガでは、首や腰に負担を感じるポーズが多いので、ポーズ後に違和感を覚えたら、フォローポーズを行ってください。「子供のポーズ」（P.84～85）や「あお向けのVのポーズ」（P.86～87）がフォローポーズです。これらを違和感がなくなるまで続けましょう。

3

完成姿勢で30秒（5呼吸）キープ

ポーズが完成したら、それぞれの姿勢で30秒（ゆっくりと5呼吸）キープします。意外と長く感じますが、雑念を振り払い、脳をリセットするにはこれくらいの時間が必要。キープする間にもし痛みを感じたら、新たに痛気持ちいいと感じるところまでポーズを戻して。

5

感覚は“つくる”のではなくて“感じる”ことが大切

5つの感覚は、“ないところからつくる”のではなく、“すでにあるものを感じ取る”というのが正解！　つまり、誰でも5つの感覚を持っているのです。そして、すでにある感覚を意識するための手助けとなるのが、本書で紹介している各ポーズと瞑想なのです。

CamScannerでスキャン

注意事項

食後2時間以内やアルコール摂取後は行わないでください

ヨガを行うときは胃を空にしておく必要があります。そのため、食後2時間以内はヨガを行わないでください。また、ヨガのポーズは基本的に血行を促すのでアルコール摂取後も行わないでください。

妊娠中や出産直後の方は控えましょう

基本的に、妊娠中の方や出産直後の方は、ヨガを行うのをやめてください。ヨガのポーズの中には、妊娠中は避けるべきものもあるので、行う場合はマタニティヨガ専門の指導者の元で行ってください。

ポーズ中に異常を感じたら中止してください

ポーズ中に強い痛みや異常を感じたら、直ちにポーズをやめてください。また、継続してヨガを行っていたら、逆に調子が悪くなったという場合は、しばらくヨガを行うのは止めてください。

持病がある人は担当医の了承を得て行ってください

腰痛がある方や心臓病の方など、持病をお持ちの方は、ヨガを行う前に担当医に相談してください。その他にも、具体的な疾病や変形などがある場合には、担当医への確認が大切です。

CamScannerでスキャン

Chapter 2

5つの感覚を養う ヨガポーズSELECT 25

根、幹、花、枝、葉といった、それぞれの感覚を深めるために適したポーズを5つセレクト。さらに瞑想法も紹介しているので、自分に合ったプログラムを選び、実践していきましょう。

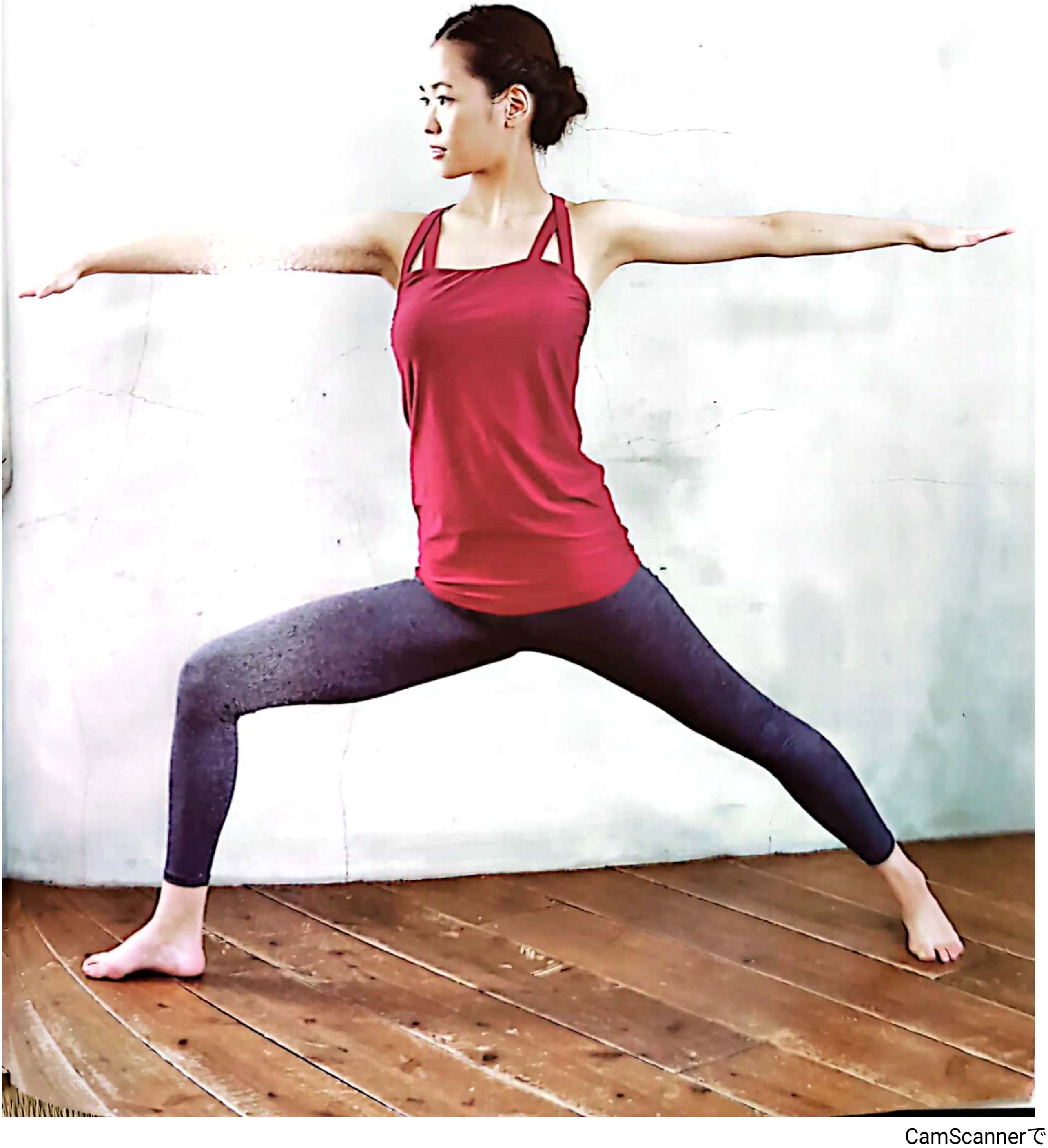
CamScannerでスキャン

心と体を安定させて土台をつくる

根のポーズ

Select_1

心と体を安定させて、グラつかない体をつくる根のポーズ。
ここでは根の感覚を効率よく養う5つのポーズを紹介。
土台になる感覚なので、できれば一番はじめにトライして。



CamScannerでスキャン

根の感覚とは？

“大地に向かって力強く根ざしている
木の根っこ
激しい雨にも強い風にも揺るがない
堂々とした感覚”

大地にしっかりと張り巡らされ、太い幹を支えている木の根っこ。ここが安定することで、木はどんな力にもビクともせずに立っていられます。つまり、「根の感覚」とは、堂々と安定していて、揺るぎない感覚のこと。

根の感覚は、体のパーツで言うと、下半身に宿ります。例えば、高いところから下を見下ろしたときに、恐怖や不安で脚や股関節、骨盤のあたりがゾワゾワすることがありますよね。これはまさに、根の感覚が弱くなった証。ヨガのポーズで体がグラつくのも下半身に根の感覚が不足しているからです。

体の土台となる骨盤、そして骨盤を支える股関節と脚に根の感覚を培うことでブレない体が育ちます。また、心と体は密接につながっているため、体で根の感覚を捉えられるようになれば、心にもおのずと安定感が生まれます。

恐怖や不安から解放され、困難を乗り越える強い心が育つでしょう。

根を培う体のパーツ

まずは体感してみて

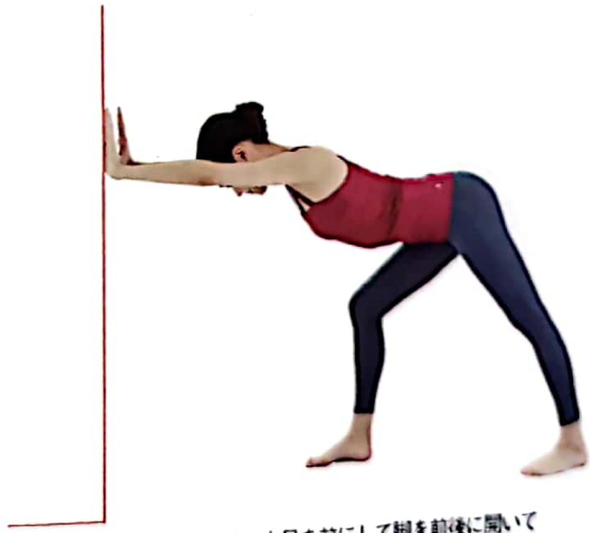
根の感覚とはこんな感じ！

Feeling_01

❶ 頑丈な壁の前に、右足を前にして脚を前後に開いて立つ。右ひざを曲げ、上体を軽く前傾させて両手を壁に押しつける。おなかは壁に対して45度ほど左に向け、左脚で踏ん張りながら全身の力で壁を押す。

❷ ❶の状態で深呼吸をしながら、骨盤を右に回転させるようにして、おなかを壁に対して真正面に向ける。

Feeling_02



❶ 頑丈な壁の前に、右足を前にして脚を前後に開いて立つ。右ひざを曲げ、両手で壁を押しながら、背中が床と水平になるまで左足を壁から遠ざける。深呼吸をしながら、腰が痛まない程度にお尻を突き出す。

❷ 深呼吸を続けたまま、尾骨（脊柱の最下部にある骨）を1㎜だけ、左のかかとの方向に下げる。

CamScannerでスキャン

根の感覚を養うとこうなる

MIND

不安や恐れがなくなり、困難に強くなる

「根の感覚」は、安定感の象徴。恐れ、焦り、迷い、といった不安定な感情から解放され、どっしりと落ち着いたブレない心が育ちます。根気強く物事に取り組む忍耐力と集中力も養われるので、困難に強くなり、揺るぎない自信へとつながっていきます。

BODY

冷えやむくみが解消運動神経もアップ！

脚の筋肉をしなやかに鍛えるため、血液循環がよくなり、むくみや冷え予防にも。さまざまな動きの起点であり、土台である骨盤が安定することで運動神経もアップします。O脚、X脚などが改善され、体重を支えやすくなるので疲れにくくなります。

ACTION

落ち着きが出て人間関係も良好に！

落ち着きが生まれるので想定外のことがあっても慌てず、騒がず行動できます。集中力と忍耐力が養われることで仕事でのケアレスミスも減るはず。また、心が浮わついて恋愛が長続きしなかった人もパートナーとよい関係が保てるようになるでしょう。

この感覚をつかむ！

❶の動作（壁に対しておなかが左斜め方向に向いた状態）と❷の動作（おなかが壁に対して正面を向いた状態）をくり返して行い、後ろ側にある左脚の「踏みしめる感覚＝力強さ」の違いを確認。❶の動作のときにも左脚にやや力は入りますが、❷の動作では、おなかにグッと力が入り、そのおなかの力が左脚にも伝わって、床を踏みしめる力がさらに強くなるはず。この力強く踏みしめる感覚が、「根」の身体的な感覚です。

この感覚をつかむ！

❶と❷の動作をくり返し行い、❷の、尾骨を少し下げた動作のときに、左脚にグッと力が入るポイントがあることを感じて。そのとき、骨盤が安定して股関節に力がみなぎり、地に足がついた感覚を得られるはず。これが「根」の身体的な感覚です。さらに、Feeling_01と02の動作で、どこから押されてもビクともしない安定した感じ（身体的感覚）が、精神的に堂々としているときの感じ（精神的感覚）と同じであることにも目を向けましょう。

CamScannerでスキャン

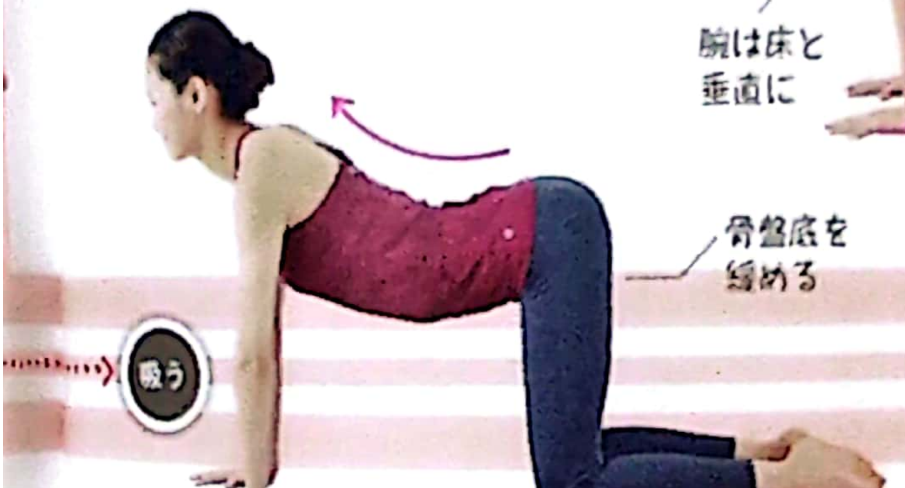
ネコのポーズ

Marjarasana／マールジャーラ・アーサナ

腰の安定に関わる骨盤底の感覚を繊細にし、収縮する練習になります。
また、根の5ポーズを順に行うときには、ウォームアップにもなる大切なポーズです。

2 背中を反らせて骨盤底を締める

息を吸いながら、背中を軽く反らせ、お尻を突き出す。このとき、骨盤底（会陰部）を左右上下に軽く開くようなイメージで締める。



1 両手と両ひざを床につける

両手、両ひざを床につけ、腕と太ももが床とほぼ垂直になるようにする。

EASY

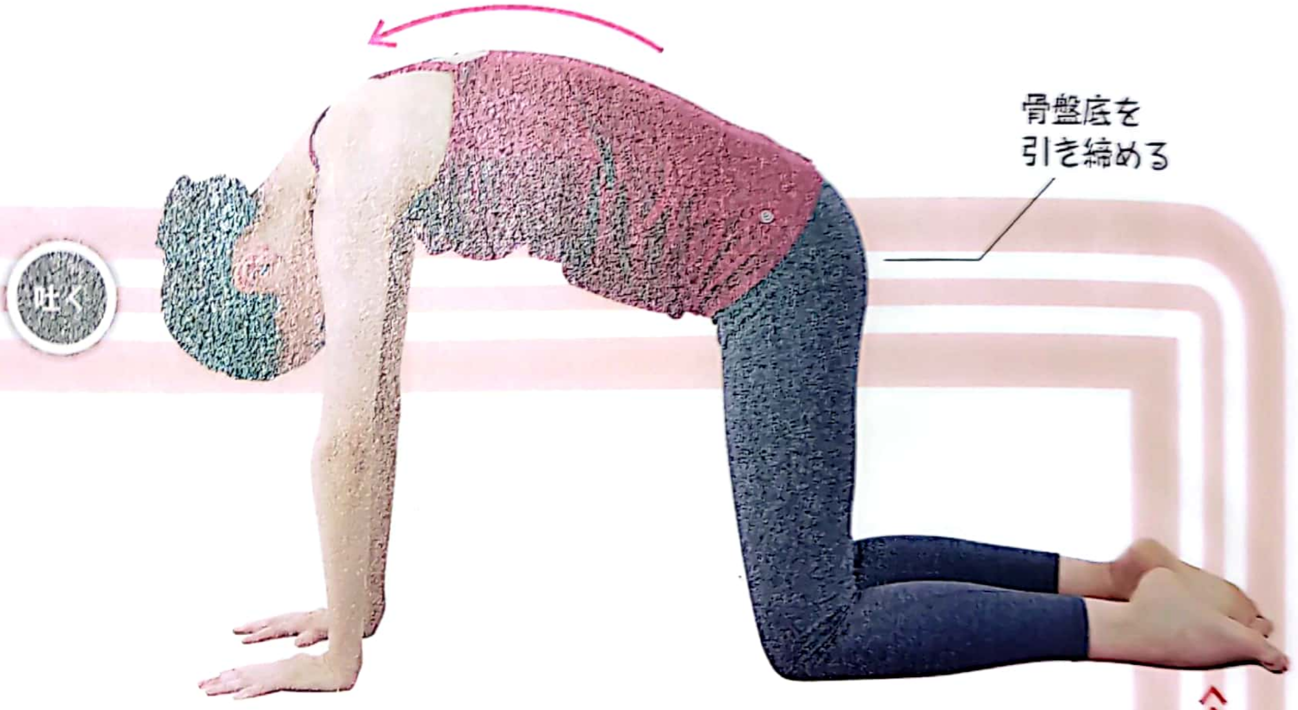
手首が痛い人は、両ひじを床について行ってもOK。両手をついて行う場合と同じ効果が得られる。

OTHER VIEW

前から見たときにも、腕と太ももが床と垂直になっていると、体の負担が少ない。

CamScannerでスキャン

こんな
効果が
あります



3 背中を丸めて骨盤底を引き締める

息を吐きながら、背中を丸めておなかをのぞき込む。このとき、骨盤底をわずかに引き締め、体の内側に引き上げるようなイメージで行う。2→3を2分間くり返す。

★吸いながら 2、
吐きながら 1に戻る

根の感覚をつかむポイント

脚の安定に関わる、骨盤底の感覚を繊細にする

これは、根の感覚を育むものではなく、これから行うポーズ（P.34～42）で根の感覚を育みやすくする補助ポーズです。お尻を突き出したときに骨盤底を緩めて開き、背中を丸くしたときに骨盤底を穏やかに締める。これをくり返して骨盤底の感覚を繊細にし、できるだけ力を使わずに骨盤底を引き締められるようにしておきましょう。

CamScannerでスキャン

英雄のポーズ2

Virabhadrasana Ⅱ／ヴィーラバドラ・アーサナ Ⅱ

下半身の安定感と上半身の解放感を両立しやすいポーズで、根に限らず5つの感覚を養えます。根の感覚を育むポーズを1つだけ行うときは、まずこれがおすすめ！

1 両足を開いて立ち 両手を腰に当てる

足を大きく開いて立ち、両手を腰に当てる。右つま先を外側に、左つま先をやや内側に向ける。

2 かかとの真上まで 右ひざを曲げる

息を吐きながら、右ひざを曲げる。このとき、右ひざは足首より前に出ないように。左ひざはほんの少し曲げて、ロック（過伸展＝関節が伸びきって反っている状態）しないこと。

NG!

4では、お尻を突き出し過ぎないよう注意。腰はできるだけ自然なカーブを保つようにして。

OTHER VIEW

曲げたひざは床と垂直になるように。後ろ側の足は少しだけ足先方向に踏み出すと、ひざが内側に倒れず、安定感も得られやすくなる。

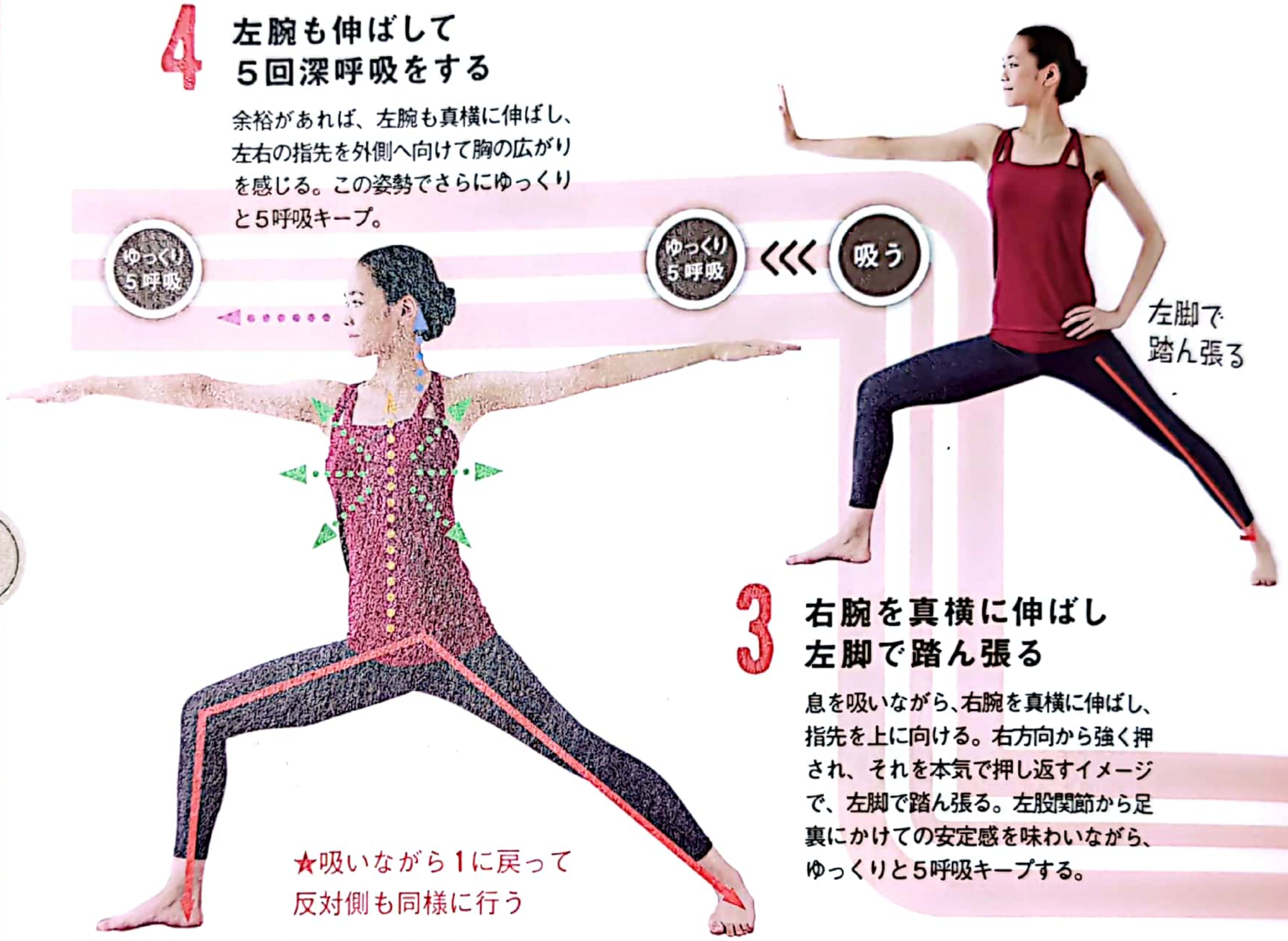
根
Root of the tree

こんな効果があります

スラリ脚　むくみ　やる気アップ

4 左腕も伸ばして5回深呼吸をする

余裕があれば、左腕も真横に伸ばし、左右の指先を外側へ向けて胸の広がりを感じる。この姿勢でさらにゆっくりと5呼吸キープ。

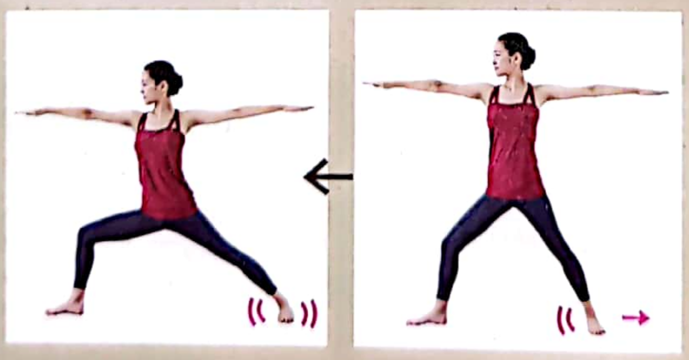


★吸いながら1に戻って反対側も同様に行う

3 右腕を真横に伸ばし左脚で踏ん張る

息を吸いながら、右腕を真横に伸ばし、指先を上に向ける。右方向から強く押され、それを本気で押し返すイメージで、左脚で踏ん張る。左股関節から足裏にかけての安定感を味わいながら、ゆっくりと5呼吸キープする。

根の感覚をつかむポイント



力みなく安定するポイントを探して左足を微調整する

"伸ばした脚が安定している"という感覚がつかめない場合は、左足の配置を微調整しながら、"押されてもしっかりと左脚で踏ん張ってビクともしない感覚"を感じていきましょう。ただし、単に力を入れることではないので、力み過ぎに注意！　また、骨盤底を軽く引き締めると、力強い安定感が得られやすくなるので、ぜひトライしてみて。

CamScannerでスキャン

ピラミッドのポーズ

Prasarita Padottanasana ／プラサーリタ・パードッターナ・アーサナ

開脚で立つことで自然と脚に力が入り、踏ん張る力が生まれて安定感を育めるポーズ。
また、尾骨の向きで安定感が変わることを確認しやすい動きです。

1 大きく左右に開脚し 両手で腰骨を持つ

両足を大きく開いて立ち、両足先は正面へ向ける。両手で腰骨を持ち、背すじを伸ばす。

LEVEL UP

余裕があれば、ムリのない範囲で前屈を深める。そのとき、肩を穏やかに耳から遠ざけ、首をスラリと伸ばすようにすること。

根
Root of the tree

こんな効果があります

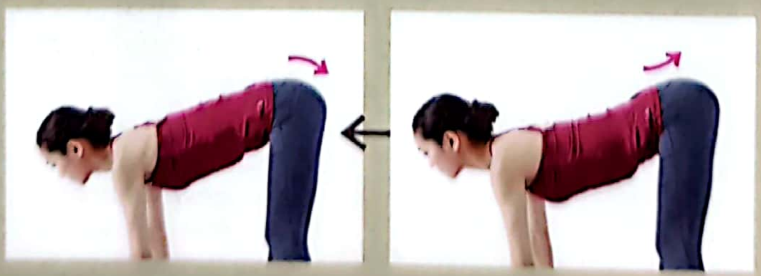
2 前屈して手指を床につける

息を吐きながら、背すじを伸ばしたまま前屈し、手指を床につける。少し余裕のある所まで上体を戻し、痛まない範囲でお尻を上に突き出す。息を吸ってから、吐く息で尾骨を1㎜だけ下げ、足腰が安定する感覚を味わいながら、ゆっくりと5呼吸キープ。

★吸いながら1に戻る

根の感覚をつかむポイント

「背すじまっすぐ」で前傾すると根の感覚を実感しやすい



腰が丸まっていると根の感覚がつかみにくいので、ひざを曲げたり、ヨガブロックなど、手の下に安定感のある物を置いたりして、背すじをまっすぐにすることが大切。その状態から、P.30の「Feeling 02」で練習したときのように、お尻を突き出して腰を伸ばし、その後に1㎜だけ尾骨を下げることで安定感を実感できます。

CamScannerでスキャン

四つの手のポーズ

Kumbhakasana／クンバカ・アーサナ

太ももを閉じる力を使って、脚の安定感を実感できるポーズ。
脚に安定感が生まれると、そこからスラリと背骨が伸びて体がラクになることを実感できます。

1 ブロックを太ももに挟み両手、両ひざを床につける

ブロックやクッションなど、幅10cm程度で、あまり重くないものを用意。それを太ももの間に挟んで、両手、両ひざを床につける。両手の位置を、肩の真下から手のひら1枚分ほど前方に移動する。

OTHER VIEW

TOP

ブロックやクッションは、股間とひざの中間くらいに挟むと、太ももを閉じる感覚をしっかりと感じやすくなる。

FRONT

前から見たとき、両腕は肩幅程度に開き、床と垂直にする。左右の腕が開き過ぎたり、ひじが曲がったりしないように意識して。

CamScannerでスキャン

根
Root of the tree

こんな効果があります

二の腕引き締め　冷え　イライラ解消

2 両ひざを浮かせ太ももをさらに閉じる

自然呼吸で、両ひざを持ち上げ、全身をピンと伸ばす。そこから、太ももに挟んだものを少しだけ強く挟むことで、"脚の蹴る力"と"上半身が伸びる力" が増し、体が安定してラクに姿勢が保持できることを確認する。この姿勢でゆっくりと5呼吸キープ。

★吐きながら1に戻る

根の感覚をつかむポイント

太ももで挟むときの力加減が大切！

ポイントは、ブロックなどを挟むときの力加減。強過ぎても、弱過ぎても、脚の伸びに結びつかないので、いろいろと試しながら脚の伸びが自然と強くなる加減を探して。このポーズでは、脚だけの安定感を感じることは難しく、全身が安定した感覚が得られます。そのときの股関節周辺の感覚を覚えることが、根の感覚をマスターするうえでとても大切になります。

EASY

手首が痛い人は、床にひじから先をつけて行ってもOK。ひじをつける位置は、1の手の位置を参考にして。

CamScannerでスキャン

背中を伸ばすポーズ

Paschimottanasana ／パシュチモッターナ・アーサナ

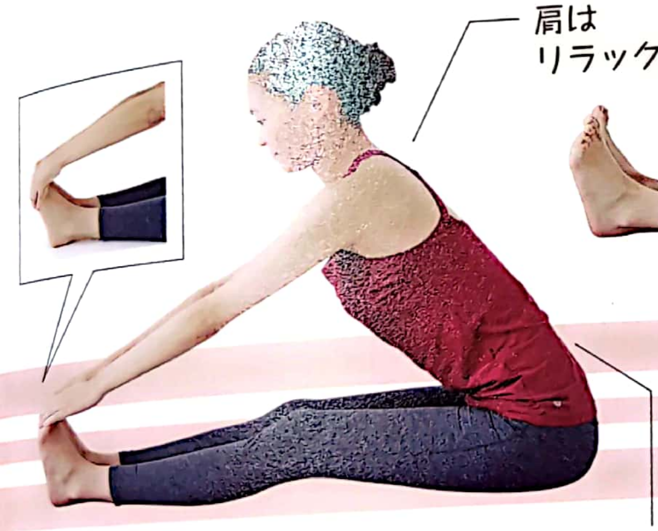
脚を安定させにくい座位の姿勢で、安定させる方法を探すのに最適なポーズ。
根のポーズを連続で行うとき、締めくくりとして腰まわりをフォローする役割も果たします。

1 両脚を伸ばして座り骨盤を立てる

両脚を前に伸ばして座り、両手は体の横でラクな位置につける。腰を丸めないように骨盤を立て、背すじを伸ばす。

2 上体を前に倒し、両手で足指を反らせるようにつかむ

下腹に軽く力を入れながら、股関節から上半身を前に倒し、両手で足指を反らせるようにしてつかむ。このとき、できるだけ腰を伸ばし、背中や腰を丸めないようにする。



肩は
リラックス

腰をできるだけ
伸ばす

EASY

2や3で腰が丸まってしまうと、根の感覚が体感しにくく、腰も痛めやすい。その場合は、ひざを曲げて腰の伸びを感じながら行う。

OTHER VIEW

3では、お尻の肉を斜め後ろに逃がすようにして突き出すと、前屈が深まりやすくなる。その後で尾骨を下げると腰の負担が軽減する。

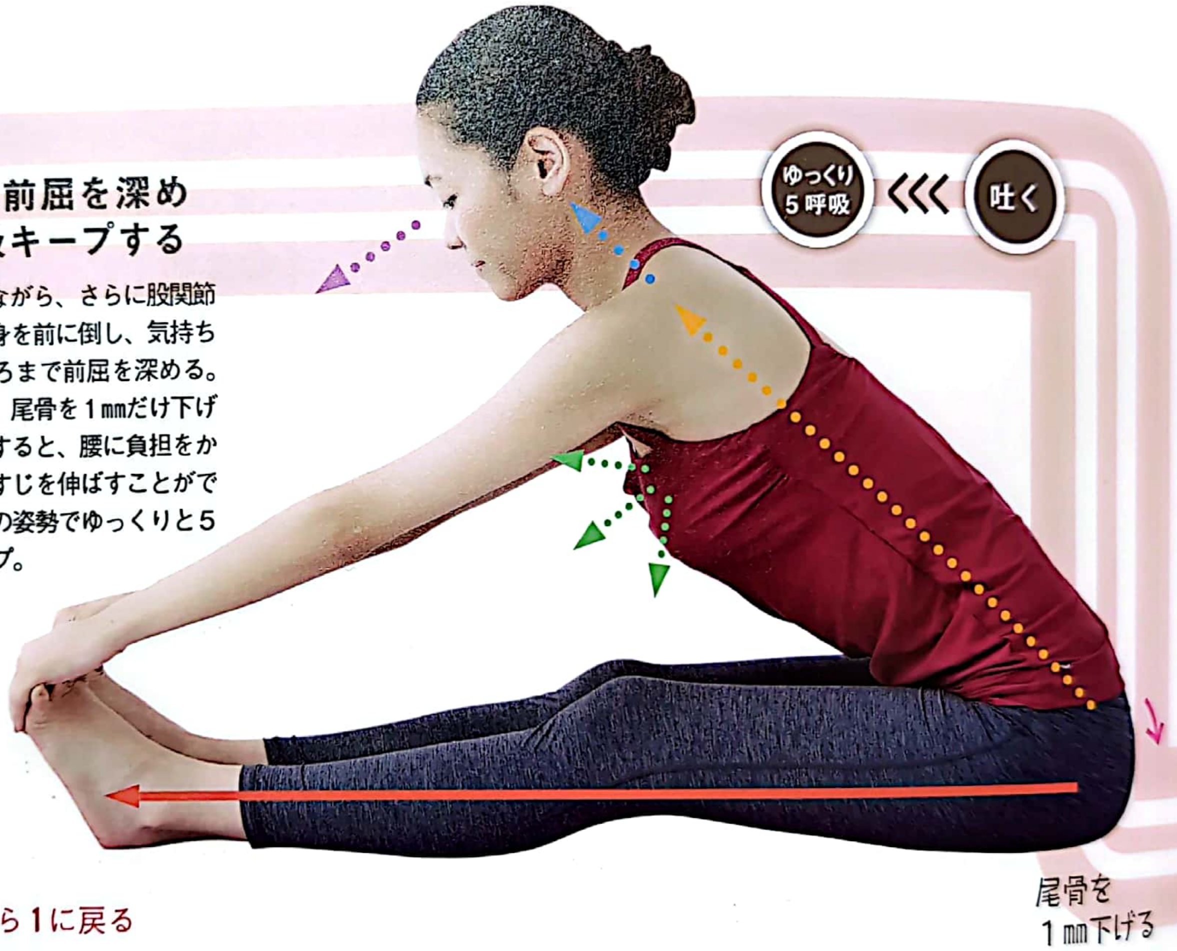
CamScannerでスキャン

根

Root of the tree

こんな効果があります

スラリ脚　[illegible]　心身リラックス



3 さらに前屈を深め5呼吸キープする

息を吐きながら、さらに股関節から上半身を前に倒し、気持ちよいところまで前屈を深める。このとき、尾骨を1㎜だけ下げるようにすると、腰に負担をかけずに背すじを伸ばすことができる。この姿勢でゆっくりと5呼吸キープ。

★吸いながら1に戻る

根の感覚をつかむポイント

脚の蹴り込みが強くなるポイントを探ろう！

P.30の「Feeling_02」で練習したときのように、お尻を突き出してから尾骨をわずかに下げることで、脚の強さが実感できます。"お尻の突き出し" & "尾骨の落とし込み" をくり返し行い、脚の蹴り込みが強くなるポイントを探して。尾骨を下げるとき、同時に骨盤底を軽く引き締めると、この感覚がつかみやすくなります。

CamScannerでスキャン

Column_01

軸の感覚を深める

坐骨瞑想

坐骨とは、座ったときに座面に接して体を支える骨のこと。
その坐骨で、お尻と床との接地部分をただ感じていく瞑想法。座位での安定感を育みます。

行い方

上半身の体重が左右のお尻に抜け、床との接地部分がとても安定している様子をただ感じる。繊細になると、吸う息で少し左右にふくらみ、吐く息で床に突き刺さるような感覚が芽生えるのが分かる。

心静かに、お尻と床の接点の感覚を、ただ感じる

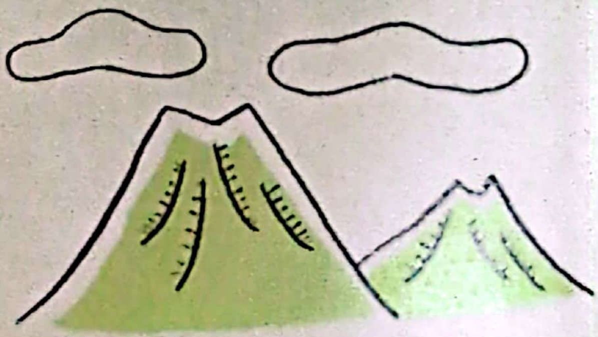
あぐらなど、ラクな姿勢で座り、背すじを伸ばして、両手をラクな位置に置く。ゆったりとした呼吸をくり返し、お尻と床との接点に意識を向ける。

そのあたりが体の他のどの部分よりも動きの要素が少なく、安定している感覚をじっくりと感じて。そして、上半身の体重がお尻、またはその奥にある坐骨に抜け落ち、お尻の肉が床に押しつけられている感覚を味わっていく。

ゆったりとした呼吸を行いながら、お尻のあたりを感じていると、吸う息のときと吐く息のときとでは、感覚が少し違うことに気づくはず。そんな感覚を含めて、心静かに3～20分程度、お尻や坐骨あたりの感覚をただ感じていく。

根の感覚を味わうイメージング

日常生活の中には、「これぞ！　根の感覚」というシーンも。どういうものか具体的にイメージしてみましょう。



黙々と山登りをしているとき

きつい山の斜面を黙々と登っているときのことをイメージしてみましょう。かなりツライけれど、山頂には、美しい景色やおいしいお弁当といったご褒美が待っていて、それを楽しみにウキウキとした気分で登っています。

おなかの力が足裏に伝わって、一歩一歩、しっかりと大地を踏みしめる。股関節がとても力強く、活力に満ちていて、それが足裏で地面を踏みしめる原動力となっている。しっかりと地に足がついて、力強く大地を踏みしめる感じ。脚のつけ根が踏ん張ってくれている力強い感覚。この安定感、力強さが、まさに根の感覚です。

風に吹き飛ばされないよう踏ん張っているとき

風が強い日に、吹き飛ばされそうになっているときのことを思い出して。または、大きく揺れる電車の中で、つり革を持てずに自分の力だけで踏ん張っているときのことをイメージしてみましょう。

重心を低くして身構え、おなかの奥に力が入り、骨盤から脚にかけて力強く踏ん張っている感じ。少しでも気を抜けば、吹き飛ばされたり、バランスを失って倒れたりする状況の中で、重心を低く構えて、両脚、特に脚のつけ根のあたりに程よく力が入り、姿勢を安定させている感覚。このドンと構えて揺るがない、不動の感じが、根の感覚です。

心の底からお願いをしているとき

イメージしてみましょう。どうしても叶えたい願い事があったときのことを。もしそれが叶うなら、何を犠牲にしても構わない。自分が持っているすべてのものを手放す覚悟もできている。心の底からそれを強く願い、祈り、信じ、心が完全にそのひとつのことだけに注ぎ込まれている一途な感じ。

覚悟ができて腹がすわり、目は一点を見すえて、おなかの奥の方に静かに燃えたぎるような力強さを持っている。骨盤は重く、堂々として決して揺るがない。深い決意と願いを貫こうとしているこの感じ。どっしりと腹のすわったこの感じが、根の感覚です。

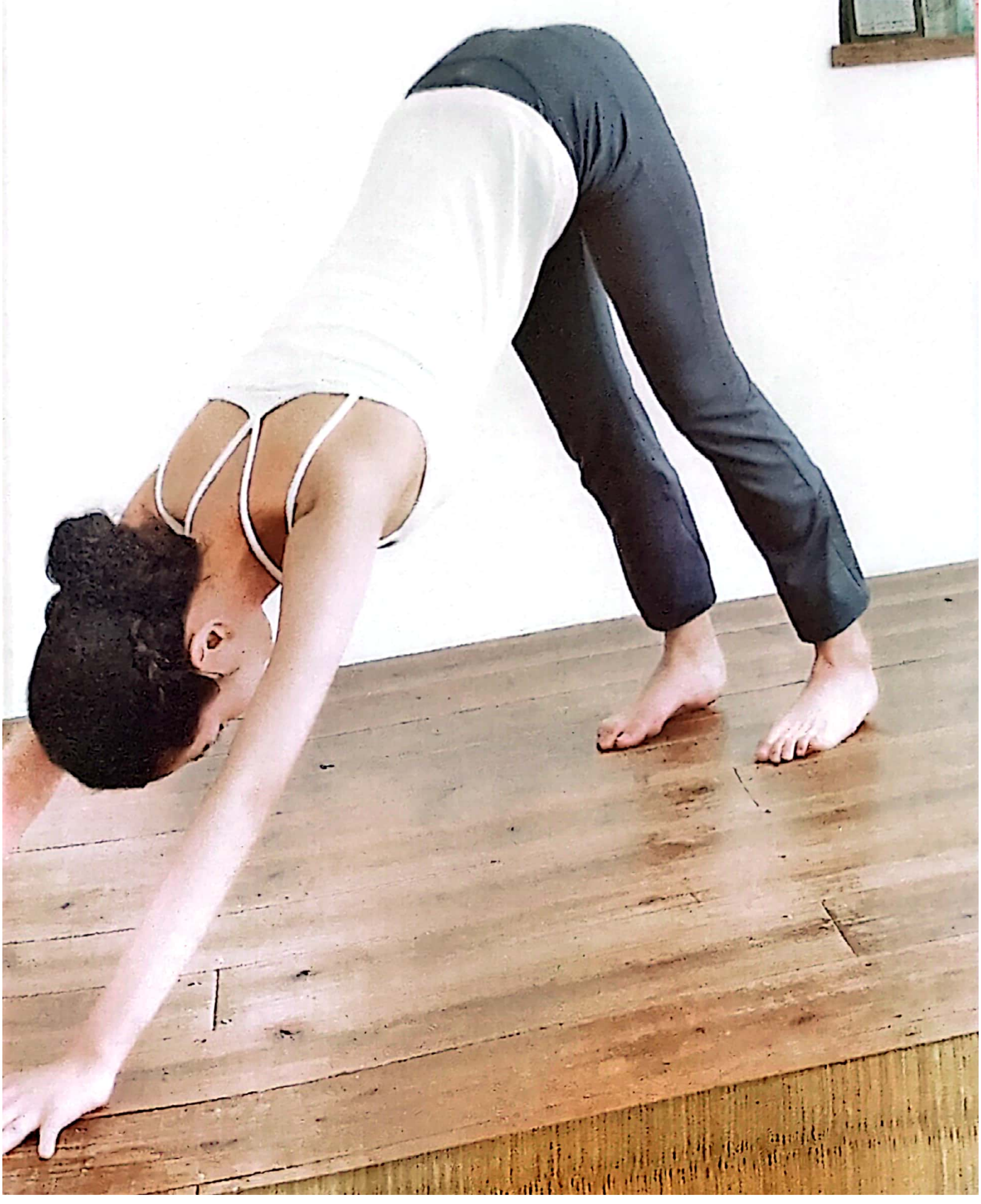
CamScannerでスキャン

心と体をのびのびと軽やかにする

幹のポーズ

Select_2

幹の感覚の象徴は、下腹から腰、背骨にかけての軽やかさ。
ヨガのポーズをとるときに欠かせない要素のひとつです。
ここでは、幹の感覚を育む５つのポーズをセレクト。



CamScannerでスキャン

幹の感覚とは？

"大空を目指してぐんぐんと伸びる幹
好きな方向に向かって
意欲的に進んでいく感覚"

まぶしいほどのエネルギーに満ち、軽やかに天高く伸びていく木の幹。「幹の感覚」とは、イキイキと軽快で、やる気に満ちている感覚のこと。

体のパーツでは、下腹から腰まわり、背骨にかけて培っていく感覚。ヨガのポーズに象徴される、頭頂部を引き上げて背骨を伸ばす姿勢は、幹の感覚を養うことで生まれます。上半身を支える下腹に力が入っていなかったり、腰まわりが重く、背中が丸まっていたりすると、この感覚はつかめません。

大切なことは、あくまでも軽やかで力みのない状態をつくること。のびのびした心の高揚感がそのまま上半身に現れる形が理想。この心持ちで行うことでヨガのポーズはさらに深まり、心にも体にも好循環をもたらします。

幹の感覚のポーズを練習していくと、眠っていた情熱や活力がよみがえるので、前向きに、そしてパワフルに毎日を過ごすことができるでしょう。

幹を培う体のパーツ

CamScannerでスキャン

まずは体感してみて

幹の感覚とはこんな感じ！

Feeling_01

❶ラクな姿勢で座り、背すじを伸ばす。この状態で3～10分ほど過ごす。❷そのまま床に寝ころび、ダラダラしているときの気分になる。

そんなときに電話が鳴り、出てみると、大好きな人からの誘い、または、仕事の成功を知らせる連絡が！ そんなうれしい知らせが来たことをイメージしながら飛び起きる（腰痛がある人は、飛び起きたときに腰を痛めないように注意）。

さらにうれしい知らせが耳に入り、ワクワク、ドキドキした、じっとしていられない心境をイメージして、軽快に立ち上がる。

Feeling_02

❶お笑い番組を見たり、笑える動画を見たり、または、おかしくはなくても、とにかく大笑いをしてみたりして、1分ほど徹底的に声を出して笑う。ときどき、笑っているときのおなかの感覚を確かめる。❷大笑いした直後にラクな姿勢で座る。

CamScannerでスキャン

幹の感覚を養うとこうなる

MIND

心がのびのびと軽くなり、やる気がみなぎる

重い足かせが外れたときのように、心がのびのびと軽やかになります。無気力、無関心、無感動といった負の心のパターンが振り払われ、すがすがしい爽快感の中で意欲が湧き出てくるはず。同時にどこまでも進んでいけるような活力も備わります。

BODY

おなかや背中まわりのムダな脂肪を撃退！

腹圧が高まり、背すじが軽くなることで活動的になるほか、おなかまわりや背中などのムダ肉がスッキリします。腰がしなやかに軽くなるので腰痛の改善も期待大。体が動きやすくなって血の巡りがよくなり、冷え性の解消や疲労の回復にもつながります。

ACTION

行動力がアップして出会いのチャンス増大

やる気や活力が生まれるので行動力がアップ。フットワークが軽くなり、仕事の能率も一段と上がります。また、さまざまな物事にチャレンジしたり、交際範囲が広がったりと趣味や出会いのチャンスが増大して、生活がますます楽しくなるでしょう。

この感覚をつかむ！

●で長く座っていると腰まわりに力が入って姿勢を保持するので、体の軽やかさは得られません。一方、ダラダラした状態から、●でピン！と背すじが伸びると、腰から背骨、上半身がふっと軽い感じに。[illegible]の動作のときの上半身の[illegible]は、義務感で背骨を伸ばし[illegible]た●とは明らかに違う[illegible]かるはず。この腰の軽[illegible]「幹」の感覚です。

この感覚をつかむ！

●の、楽しくて[illegible]な状態のとき、おなか[illegible]力強く、エネルギー[illegible]るはず。その直後の●[illegible]なかに充実感、力強さ[illegible]ものが残り、背骨と上半身の[illegible]くなります。上半身[illegible]える腰の軽さこそ「幹」の感覚。義務感で背骨を伸ばしているときには得られない、この軽さと結びついた身体的な軽さが「幹」の感覚なのです。

Vねじりのポーズ

Parivrtta Navasana ／パリブリッタ・ナーヴァ・アーサナ

幹の感覚を育むための準備ポーズ。幹の感覚の原動力となる“おなかの圧力”を高めます。
幹のポーズを連続で行うときには、いちばん最初に行いましょう。

1 あお向けになって左ひざを曲げる

あお向けになり、左ひざを曲げて胸に寄せ、左手で軽く持つ。右手は後頭部に添えてリラックスする。

自然呼吸

2 頭を起こし、同時に右脚を浮かせる

息を吐きながら、上半身を軽く起こし、同時に右脚をゆっくりと持ち上げる。このとき、右脚は、足指を思い切り開きながら、足先側に蹴り出すように伸ばす。右手は、しっかり頭を支えて、首をできるだけリラックスさせる。

吐く

OTHER VIEW

TOP

体をねじるときは、おなかが四方八方から圧迫されているイメージ。おなかの筋肉の力強さを感じて。

BACK

上半身は左へ、下半身は右へ移動させ、体をねじる。急に力み過ぎると体を痛める原因になるので、ゆっくりとねじっていく。

CamScannerでスキャン

こんな
効果が
あります

おなかやせ　冷え　イライラ解消

※上体をねじるときに、急に力み過ぎて体を痛めないよう注意しよう

3 上体と左ひざをねじり おなかの圧を感じる

ひと息吸った後に、吐きながら上体を左にねじり、尾骨を軽く上げながら、左ひざを軽く右に移動させる。おなかの圧迫感、力強い感覚を味わいながら、ゆっくりと5呼吸キープする。

★吸いながら1に戻って
反対側も同様に行う

絆の感覚をつかむポイント

“深い”でおなかの充実感がつかめない人におすすめ！

このポーズは、絆の感覚を掴みやすくする、補助ポーズ。本来は、座っているときなどのポジティブな感情からこの感覚を引き出すのが好ましいのですが（P.46のFeeling 02参照）、なかなか自分で深く[illegible]場合や、[illegible]おなかの充実さが分からない人におすすめ。おなかまわりの[illegible]を意識して、下腹の奥に力みを[illegible]くる感覚を体感しましょう。

コブラのポーズ

Bhujangasana／ブージャンガ・アーサナ

上向きに伸びを感じる〈幹の感覚〉には、しっかり下向きに伸びる〈根の感覚〉必要があります。
これは、そんな「根」と「幹」の感覚の相互関係を実感しやすいポーズです。

1 うつ伏せで、両手を肩の真下に置く

うつ伏せになり、あごを床につけ、両脚は腰幅程度に広げて伸ばす。両ひじは軽く締め、手は胸の真下あたりにそれぞれ置く。首は力を入れず、穏やかに伸ばしてリラックスさせる。

OTHER VIEW

BACK

両脚は腰幅以上に広げないこと。根の感覚（P.28～43）を思い出して、軽やかに後方（足先側）へ伸ばそう。

FRONT

両ひじを内側に寄せて脇を締め、肩を軽く下げて胸を開くようにする。こうすると、上半身の気持ちよい伸びを感じられる。

CamScannerでスキャン

こんな効果があります

若返り　便秘　イライラ解消

★吐きながら1に戻る

2 上体を起こし、脚や腰を気持ちよく伸ばす

息を吸いながら、腕と背中の力を使って軽く上体を起こし、脚や腰の伸び、胸の広がりを感じる。この姿勢で、気分よく軽やかに腰が伸びる感覚を味わいながら、ゆっくりと5呼吸キープする。

脚の感覚をつかむポイント

脚の伸びがあってこそ、腰も伸びる

植物の木も同じですが、[illegible]にとってもっとも大切な[illegible]です。[illegible]が下に伸びてこそ、[illegible]を上に伸ばすことができるのです。とはいえ、力だけで脚を伸ばすと、腰にムダな力が入って腰痛の原因にも。[illegible]を軽く引き締めながら、軽やかに脚を伸ばし、その伸びがあるからこそ腰を前方へ軽やかに伸ばすことができることを感じて。

EASY

腰が痛むようであれば、両手で支えるのではなく、両ひじを床につけるようにして、上半身の体重を支えよう。

下を向いた犬のポーズ

Adho Mukha Svanasana ／アド・ムカ・シュヴァーナ・アーサナ

幹の感覚を特に実感しやすいポーズ。重力の助けで腰の受動的な伸びをつくりやすく、その伸びが手や全身の安定感に結びつきます。これができれば幹の感覚が育めてきた証拠。

2 両手に体重をのせ両ひざを持ち上げる

両手に体重をのせ、背すじを軽く伸ばしたまま、両ひざをゆっくりと持ち上げていく。

1 両手、両ひざをつけ、つま先を立てる

床に両手、両ひざをつけ、つま先を立てる。両手の位置を、肩の真下から手のひら1枚分ほど前方に移動し、手は軽く床をにぎるようにして手首を安定させる。

OTHER VIEW

BACK

脚は腰幅に開き、左右が平行になるように。つま先も内・外に傾かないよう、腰幅で平行になるよう意識。

FRONT

腕は平行か、それより少し手幅を広げる程度にする。また、肩甲骨を寄せると首が詰まるので注意。肩甲骨は軽く外側に開くこと。

CamScannerでスキャン

こんな効果があります

二の腕引き締め　冷え　集中力アップ

3 両ひざを伸ばして かかとを床につける

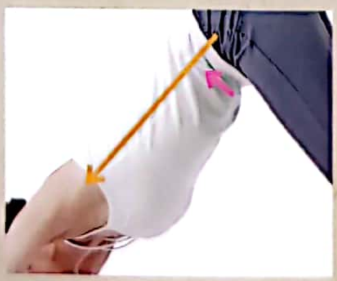
両ひざを伸ばしてかかとを床に押しつける。首をやわらかく伸ばし、尾骨はわずかにかかとの方に下げる。この姿勢で腰が軽やかにまっすぐ伸びている感覚を味わいながら、ゆっくりと5呼吸キープする。

★吐きながら1に戻る

幹の感覚をつかむポイント

"腰はまっすぐ" "おなかは凹ます" が気持ちよい伸びには欠かせない！

大事なのは腰を伸ばすこと。猫背は気分の悪さを象徴する姿勢なので、背中が丸いと幹の感覚は育めません。もし、背中が丸まるなら、ひざを曲げてできるだけ腰を一直線に保つこと。その上で下腹を軽く体の奥に引き上げると、腰の軽やかな伸びが実感できます。P.46の「Feeling_01」を常に思い出し、気持ちよい腰&背中の伸びを育もう。



EASY

腰はできるだけまっすぐな状態に。もしも腰が丸くなるようなら、かかとを上げてひざを曲げよう。

CamScannerでスキャン

腰かけのポーズ

Utkatasana ／ウットゥカータ・アーサナ

左の3の姿勢をキープするときに、どうしても背中の力を使いがちなポーズ。
幹の感覚が育めると、背中、特に腰まわりが軽くすっきりして、上半身の伸びを実感できます。

1 背すじを伸ばして立ち 両手を腰に当てる

両足を腰幅に開いて立ち、両手で腰骨を持って背すじを伸ばす。つま先は正面へ向け、左右をなるべく平行に保つ。

2 両ひざを曲げて 腰を落とす

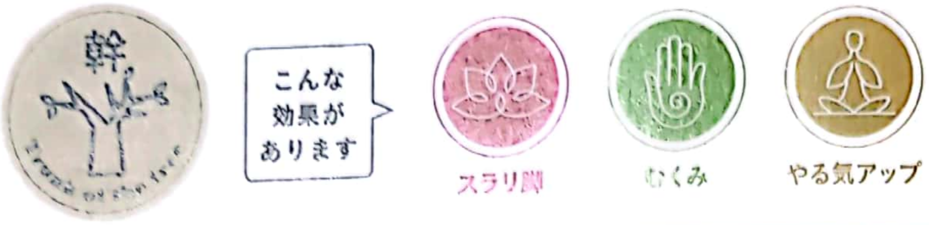
息を吐きながら、軽く両ひざを曲げ、腰を落とす。

OTHER VIEW

FRONT

脚は腰幅に開き、左右が平行になるように。つま先も内・外に向かないよう、正面へ向けて平行にする。

CamScannerでスキャン



3 背すじを伸ばし上体を前傾させる

息を吸いながら背すじを伸ばし、肩をリラックスさせる。吐きながら、股関節から体を折り曲げる気持ちで、上体を45度ほど前に傾ける。腰が軽やかにまっすぐ伸びている感覚を味わいながら、ゆっくりと5呼吸キープする。

幹の感覚をつかむポイント

気分がよい状態で背骨が気持ちよく伸びることが大事！

「下を向いた犬のポーズ」（P.52）と同様に、幹の感覚を育むためには腰をまっすぐに伸ばすことが大事。そのためには、上半身を深く倒したり、戻してみたりして感覚を試してみて。または、手で股関節を後方に押してお尻を突き出したり、尾骨を軽く落としたりと、いろいろ試しながら、腰が自然に伸びるポイントを探りましょう。

CamScannerでスキャン

かんぬきのポーズ

Parighasana ／パリガ・アーサナ

腰まわりをすっきりさせるためのポーズ。幹の5ポーズの仕上げにおすすめ！幹の感覚を妨げる腰まわりのコリや緊張を解消する働きもあるので、丁寧に行いましょう。

1 ひざ立ちで腰を持ち右脚を伸ばす

ひざ立ちになって右脚を右へ伸ばし、両手で腰骨を持つ。左脚は床と垂直に保ち、右つま先はムリなく体が安定する方向に向ける。背すじは伸ばし、肩をリラックスさせる。

2 左腕を真上に上げ肩はリラックス

息を吸いながら、左腕を真上に上げる。左肩は力を抜き、できるだけリラックスさせておく。

NG!

気持ちよく伸びることが幹の感覚では大事！　上体が前に倒れ、背中が丸くなると、幹の感覚が育めないので注意を。

OTHER VIEW

SIDE

3では、上体を深く倒す必要はないので、できるだけまっすぐ横に傾ける。木が太陽に向かって幹を伸ばすようなイメージで行って。

幹
Trunk of the tree

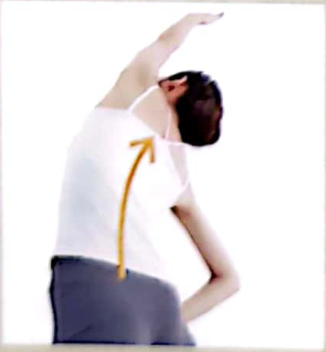
こんな
効果が
あります

ヒップアップ　脚力　やる気アップ

3 上体を右へ倒し体側を伸ばす

息を吐きながら、左右のウエストをできるだけ伸ばしたまま上体を軽く右に倒す。特に左側のウエストから腰が軽やかに伸びている感覚を味わいながら、ゆっくりと5呼吸キープ。

幹の感覚をつかむポイント



一方を伸ばそうとして反対側を潰してしまわない

3で、左側の腰の伸びだけを考えるなら、右のウエストを縮めて潰すようにするとよいのですが、それでは気分のよいときの腰の感覚からは遠ざかってしまいます。ポイントは、上体をあまり深く傾けないこと。左右の腰がともに気持ちよく伸び、そのうえで、左側の腰のほうがさらに気持ちよく伸び、体が傾いていくというニュアンスで行って。

CamScannerでスキャン

Column_02

幹の感覚を深める 小周天瞑想

しょうしゅうてん

小周天とは、気やエネルギーの通り道のようなもので、これは体の巡りに意識を向ける瞑想法。
根が吸い上げた養分を幹が上昇させて枝葉に行き渡らせるようなイメージで行いましょう。

行い方

何かが体の中を循環するのを思い描きながら呼吸する

あぐらなど、ラクな姿勢で座り、背すじを伸ばして両手をラクな位置に置く。ゆったりとした呼吸をくり返しながら、吸う息では、尾骨から背骨を通って"何か"が上昇していくイメージを描く。そして、吐く息では、頭頂から体の前面を通って"何か"が下降していくイメージを描いて。

"何か"は、気でも、エネルギーでも、意識でも、イメージでも、何でもOK。吸う息で背骨の中を通り、詰まりや汚れを掃除しながら上昇させ、吐く息で体の前面を重力に従って流れ落ちるように下降させる。そんなイメージとともに、体の感覚を味わいながら、3～20分程度、気持ちよい深呼吸をくり返していく。

CamScannerでスキャン

幹の感覚を味わうイメージング

「幹の感覚」とは、心と体がのびのびと軽快な感じ。そんな感覚を疑似体験できる日常シーンがコレ！

思わず見惚れてしまうような美しい人やカッコいい人が目の前にいるときのことをイメージしてみましょう。ハッとするようなオーラを放ち、見ているだけで背すじがピンッとなるほどの美しさ。一瞬にして目と思考を奪われ、意識せずにはいられません。

その人に心の焦点がくっきりと絞り込まれ、意識が吸い寄せられるかのように向かう。ほんの少し、身も心も引き締まり、自然と体は軽くなって、背すじがスラリと内側から伸ばされていきます。この背骨が伸びた感じ、軽い感じ、高揚する感じ、シャキッとする感じが、まさに幹の感覚です。

ウキウキする気持ちでお出かけしたとき

大好きな人との初デートや楽しみにしていた旅行に出かけるときの高揚感を思い出してみて。何日も前から楽しみで、当日になっても出発時間が待ちきれなくて、やっとその時間が訪れて家を出たときのこと。

足取りはあり得ないほど軽く、心まで弾んで浮いてしまうんじゃないかと思うくらい。特に、体の幹である背骨がとっても軽く、スラリと自然に伸びている感じ。そして、そんな背骨を感じているだけで、気分までよくなってきます。それくらい気持ちよく背骨が伸びている感じが、幹の感覚。内側から自然と体が軽くなってのびのびしている感覚です。

大勢の前で自分の名前が呼ばれたとき

イメージしてみましょう。授業中や勤務中、電車の中などで、ボーっとしているときに、いきなり自分の名前を呼ばれ、思わずシャキッとして、反射的に背骨がピンと伸びたときのことを。

不意をつかれてドキッとして、ぼやけていた目の焦点がすっきり定まり、背骨が内側からピーンと伸びる感じ。どこにも力みがなく、意識的に背骨を伸ばしているわけでもない。まるで背骨が、自らの意思で勝手に伸びていると思えるくらい、とても小さな力で気持ちよく自然に伸びている感じ。この気持ちよく軽やかに伸びた背骨の感じが幹の感覚です。

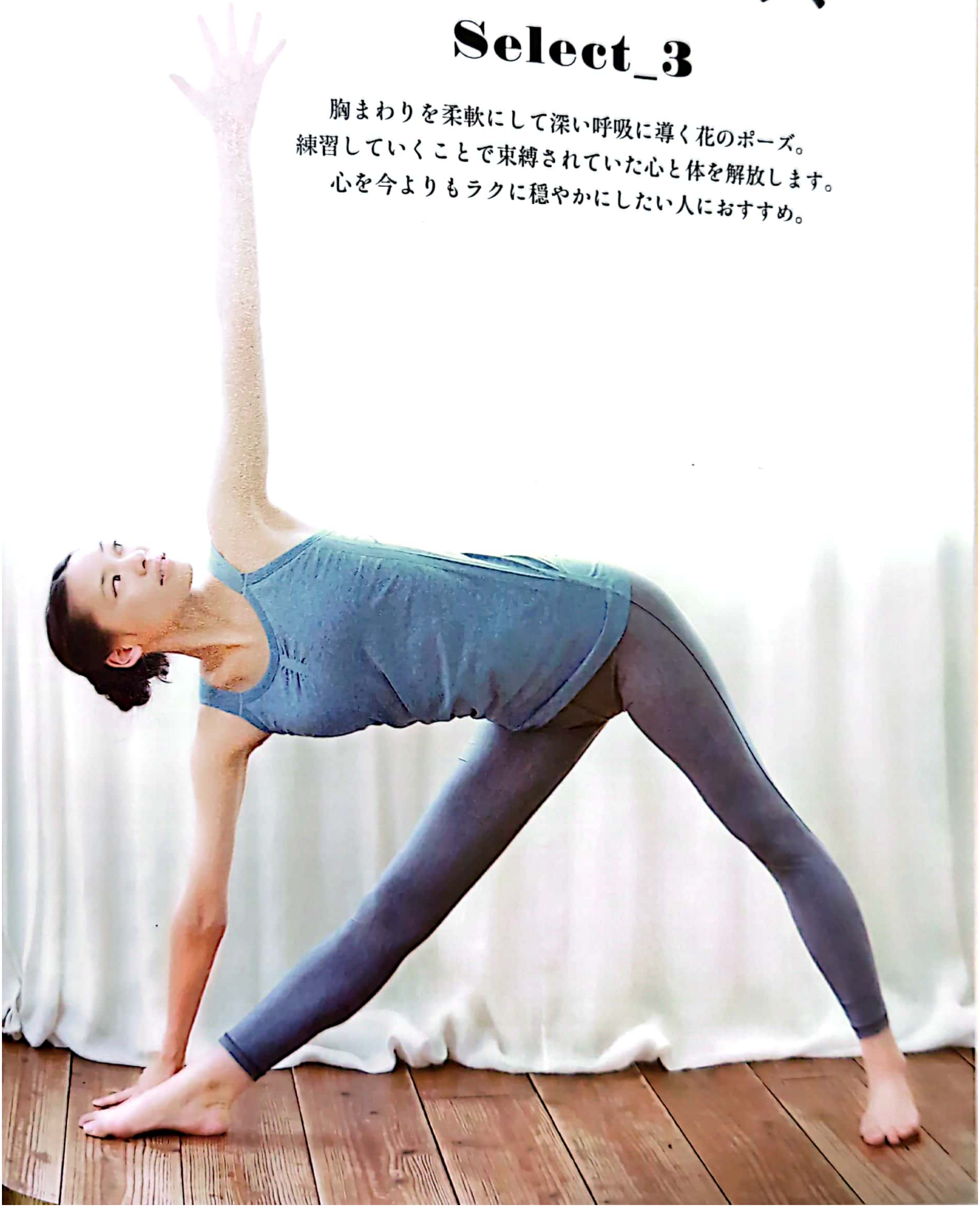
CamScannerでスキャン

心と体を束縛から解放する

花のポーズ

Select_3

胸まわりを柔軟にして深い呼吸に導く花のポーズ。
練習していくことで束縛されていた心と体を解放します。
心を今よりもラクに穏やかにしたい人におすすめ。



CamScannerでスキャン

花の感覚とは？

“花びらを開き、
蜜を惜しげもなく与える花
心をオープンにして
何事も受け入れる感覚”

花びらを全開にして蜜を惜しげもなく周囲に与える美しい花々。「花の感覚」とは、内面を開放し、外側にあるものを受け入れる感覚です。自ら与え、受け入れる双方向のもの。

体のパーツでは、胸、そしてその奥にある呼吸活動にかかわる感覚です。ヨガのポーズで胸を開く姿勢やゆったりとした呼吸を行うために、この感覚は不可欠。花の感覚とともに内面にある淀んだ空気を出し、新鮮な空気を胸いっぱいに取り込むことでヨガのポーズを深めていくことができます。

人間は、ネガティブな感情を持つと本能的に呼吸を抑圧し、体、特に胸を委縮させます。逆に言えば、伸びやかな呼吸ができれば心も体も柔軟になり、解放されるということ。花の感覚を深めると、閉塞感や嫌悪といった負の感情を手放せるので、心が優しく穏やかに。他人に思いやりが持てるようになるので生きるのがラクになるでしょう。

花を培う体のパーツ

CamScannerでスキャン

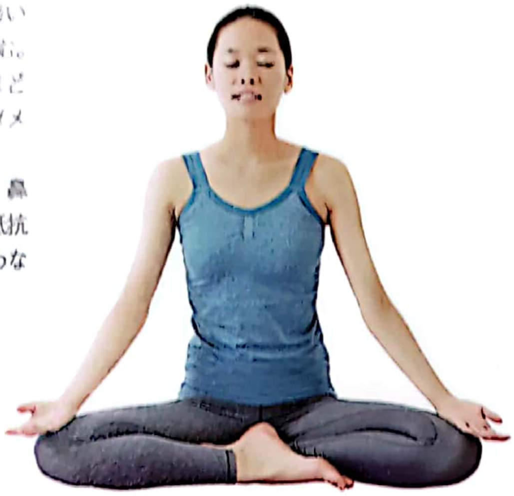
まずは体感してみて

花の感覚とはこんな感じ！

Feeling_01

❶あぐらなど、ラクな姿勢で座り（正座でもOK）、深呼吸を10回くり返す。10回目の呼吸では、7割ほど息を吸い込んでから息を止め、指で鼻をつまむ。息苦しくなってから、さらに10秒ほどそのまま過ごす。❷息苦しくてもうダメだと思ったら手を離して深呼吸する。（※脳や心臓などの循環器系や、目、鼻に不調がある方、息を止めることに抵抗がある方は、これらのステップは行わないこと）

❶



❷

気持ちのいい深呼吸を行いながら、その呼吸のリズムに合わせて以下を行う。❸吸う息のときに腕を左右に開く。できるだけ腕の力は使わずに、吸う息が脇を通って腕に伝わり、自然と腕が軽くなって左右に広がるようなイメージで行って。❹吐く息のときには腕を下ろしてリラックスさせる。吐く息で空気が抜け、自然と腕が下がるようなイメージで行う。❸〜❹を3〜10分くり返す。

❸

❹

CamScannerでスキャン

花の感覚を養うとこうなる

MIND

束縛から解放されて穏やかになる

「花の感覚」は束縛から解放される感覚のこと。抑圧、拒絶、嫌悪といった心の闇から抜け出て、霧が晴れたようになるでしょう。優しさ、思いやり、共感が育まれ、自分を含めたすべての人、物事を肯定し、ありのままを認めて許せるようになります。

BODY

美姿勢になって免疫力もアップ

委縮した胸やみぞおちなどの筋肉が柔軟になるので猫背が改善して美姿勢に。ボディラインが整って見た目もアップします。胸まわりの緊張が取れることで肩こりも改善。呼吸が深くなって免疫力が高まることで病気になりにくい体にもなります。

ACTION

思いのままに行動でき協調性もアップ

心も体も束縛から解放されてオープンになるので、自由に行動できるようになります。他人の言動がよい意味で気にならなくなり、思いやりや慈しみの心で接することができるでしょう。共感性が生まれることで人づき合いもずっとラクになるはずです。

この感覚をつかむ!

❷〜❹で味わえる、胸の奥がすがすがしく気持ちよい感覚が、「花」の感覚の原点。この感覚が心とつながることが大切です。例えば、吸う息では新鮮な空気を何の疑いもなく招き入れ、あらゆるものを歓迎する感覚も味わいます。すると、胸の奥のさわやかな感覚が心の状態と結びつき花の感覚が育ちます。吐く息では、自分の内側にある大切なものを惜しげもなく吐き出し、解放する感覚を味わって。この双方向にオープンな感覚が「花の感覚」なのです。

CamScannerでスキャン

英雄のポーズ1

Virabhadrasana Ⅰ　ヴィーラバドラ・アーサナⅠ

根があるから幹が伸び、幹があるから花が開く、という一連の流れを意識しやすいポーズ。
完成の姿勢では、腰を反らし過ぎて痛めないよう、腰への負担に気を配って行いましょう。

1 前後に開脚して立ち 両手を腰骨に当てる

右足を前にして脚を前後に開いて立つ。両手で腰骨を持ち、骨盤を正面に向けて背すじを伸ばす。

2 右ひざを曲げて 腰を落とす

息を吐きながら、右ひざを曲げて腰を落とす。このとき、右ひざは足首より前に出ないように。骨盤はできるだけ正面に向けておくこと。

OTHER VIEW

FRONT

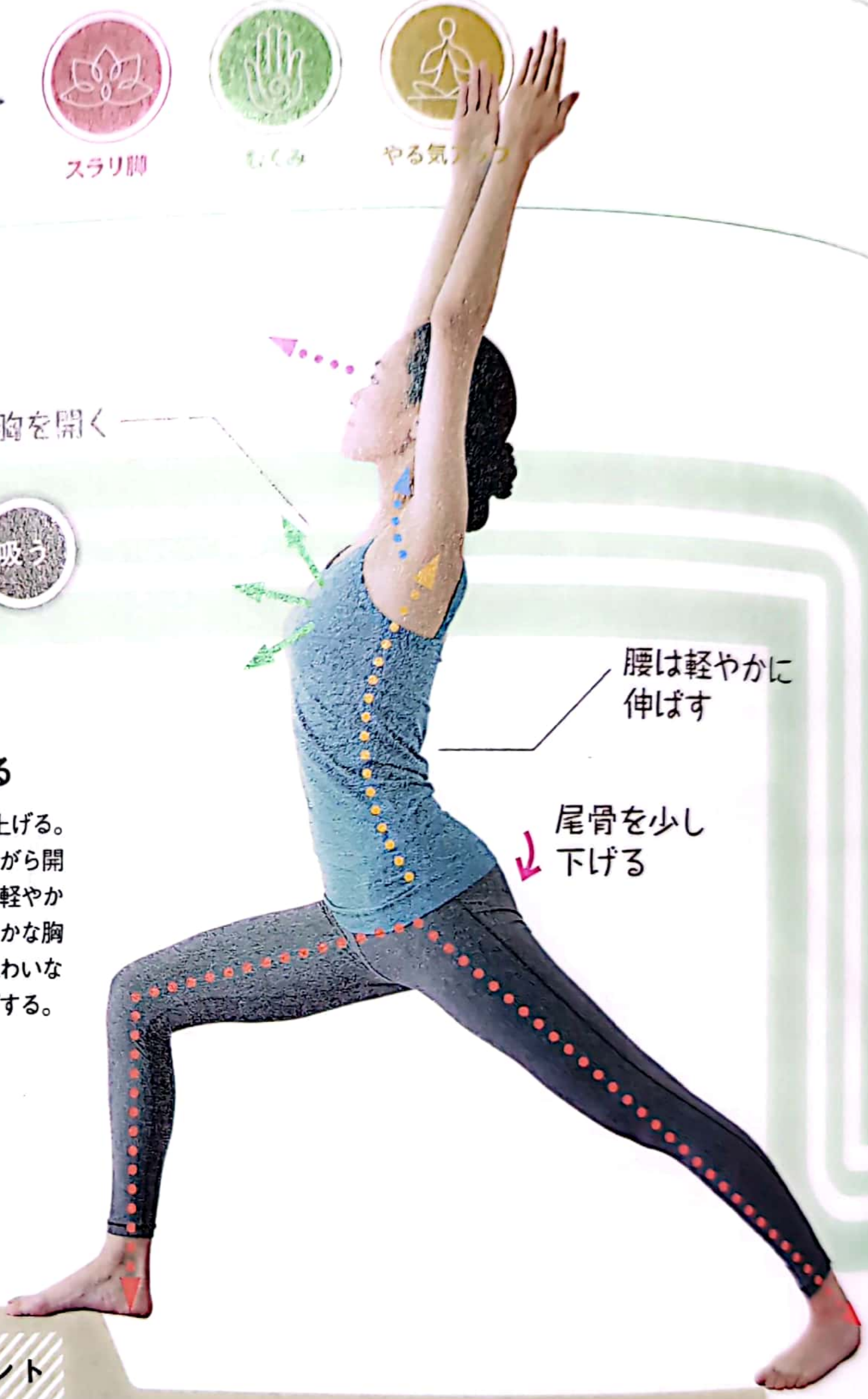
右ひざは内・外に倒さず、右足首の真上にあること。また、骨盤を正面に向けるとおなかに力がみなぎり、特に後ろ側の脚が安定する。

CamScannerでスキャン

花
Flower of the tree

こんな効果があります

スラリ脚　むくみ　やる気アップ



ゆっくり5呼吸 <<<< 吸う

3 胸を開きながら両手を頭上に上げる

息を吸いながら、両手を頭上に上げる。このとき、胸を斜め上に向けながら開くようにする。腰は反らさず、軽やかに伸ばすこと。この姿勢で穏やかな胸の広がりと気持ちよい呼吸を味わいながら、ゆっくりと5呼吸キープする。

★吐きながら2、
吸いながら1に戻って
反対側も同様に行う

花の感覚をつかむポイント

根や幹の感覚を意識すれば自ずと花の感覚も育める

上体を反らせ過ぎたり、腕を上げようとし過ぎると、逆に胸が苦しくなってさわやかな呼吸ができません。それよりも後ろ側の脚に根の感覚を育んで。その安定感があるからこそ、幹の感覚が生まれて腰が伸び、自然と花の感覚が育まれやすくなります。腕を大きく広げてみたりして、どの角度でもっとも胸が広がり、解放感が得られるかいろいろ試してみて。

CamScannerでスキャン

三角のポーズ

Utthita Trikonasana ／ウッティタ・トリコーナ・アーサナ

手足の気持ちよい伸びと胸の広がりを実感しやすいことから、多くの人に人気の定番ポーズ。ただ、幹の感覚が弱いと腰を痛めやすいので、丁寧にポイントを確認しながら行おう！

1 左右に大きく開脚し両手で腰骨を持つ

足を左右に大きく開いて立ち、右つま先を90度外側に、左つま先を少し内側に向ける。右ひざはロック（過伸展＝関節が伸びきって反っている状態）せず、ほんの少し曲げておく。両手で腰骨を持ち、背すじを伸ばす。

2 上体を右に傾け右手を右に伸ばす

息を吸いながら、右腕を真横に伸ばし、息を吐きながら、上体を右側に倒していく。このときも、右ひざはロックしないこと。おなかをやや下へ向けるようにして、背骨を気持ちよく伸ばす。

OTHER VIEW

SIDE

横から見ても、おなかは少し下を向いているのが分かる。その状態で背骨を伸ばしながら、気持ちよく胸を開くようにしよう。

BACK

胸を開くためにおなかを左に開き過ぎると腰に負担が。腰を痛めないためにも、おなかは適度に伏せるように床へ向けておこう。

CamScannerでスキャン

花

Flower of the yoga

こんな効果があります

おなかやせ

集中力アップ

4 左腕を真上に伸ばし胸を開く

息を吸いながら、左腕を真上に伸ばし、胸を開く。首はムリにねじらず、穏やかに伸ばし、肩は力を抜いて耳から遠ざける。左の胸が気持ちよく広がり、のびのびと呼吸できていることを感じながら、ゆっくりと5呼吸キープする。

3 右足の外側に右手の指先をつける

一度息を吸ってから、吐く息で右手の指先を右足の外側の床につける。顔は真下に向け、首と腰は穏やかに伸ばす。

★吸いながら1に戻って反対側も同様に行う

花の感覚をつかむポイント

胸を気持ちよく開くには背骨の軽やかな伸びが大事

花の感覚の土台となるのが幹の感覚です。背中が丸まったり、力だけで背骨を伸ばしたりすると、気持ちよい胸の広がりは得られません。もし、手を床につけようとして猫背になるようなら、手はひざに置いてもOK！　何よりも背骨がムリなく軽やかに伸びること、その上で肩や首の力が抜け、気持ちよく胸が広がることを意識して行いましょう。

CamScannerでスキャン

太鼓橋のポーズ

Setu Bandhasana ／セートゥ・バンダ・アーサナ

体の硬い人でも、手軽に花の感覚が実感できる優れたポーズです。
穏やかな後屈で胸まわりをほぐし、姿勢を維持する中で胸が広がる感覚が養われていきます。

1 あお向けで両ひざを立てる

あお向けになって両足を腰幅程度に開き、ひざを立てる。両手は、お尻の横あたりに手のひらを下にして置く。肩甲骨をわずかに内側に寄せて胸を開き、首は穏やかに伸ばす。

2 腰を持ち上げひざ下を垂直に保つ

息を吸いながら、足裏で床を踏みしめ、腰を持ち上げる。このとき、ひざ下にかかとがくるように足を移動する。肩は耳から穏やかに遠ざけ、床にしっかりと押しつけておく。

OTHER VIEW

BACK

ポーズを安定させるためにも、ひざ下は床と垂直に保つこと。また、左右の脚を平行にすると、脚や腰の伸びを得やすくなる。

FRONT

首に体重がのると痛めてしまう原因に。そうならないためにも、肩をしっかりと床に押しつけ、首はリラックスさせておこう。

花

Flower of the tree

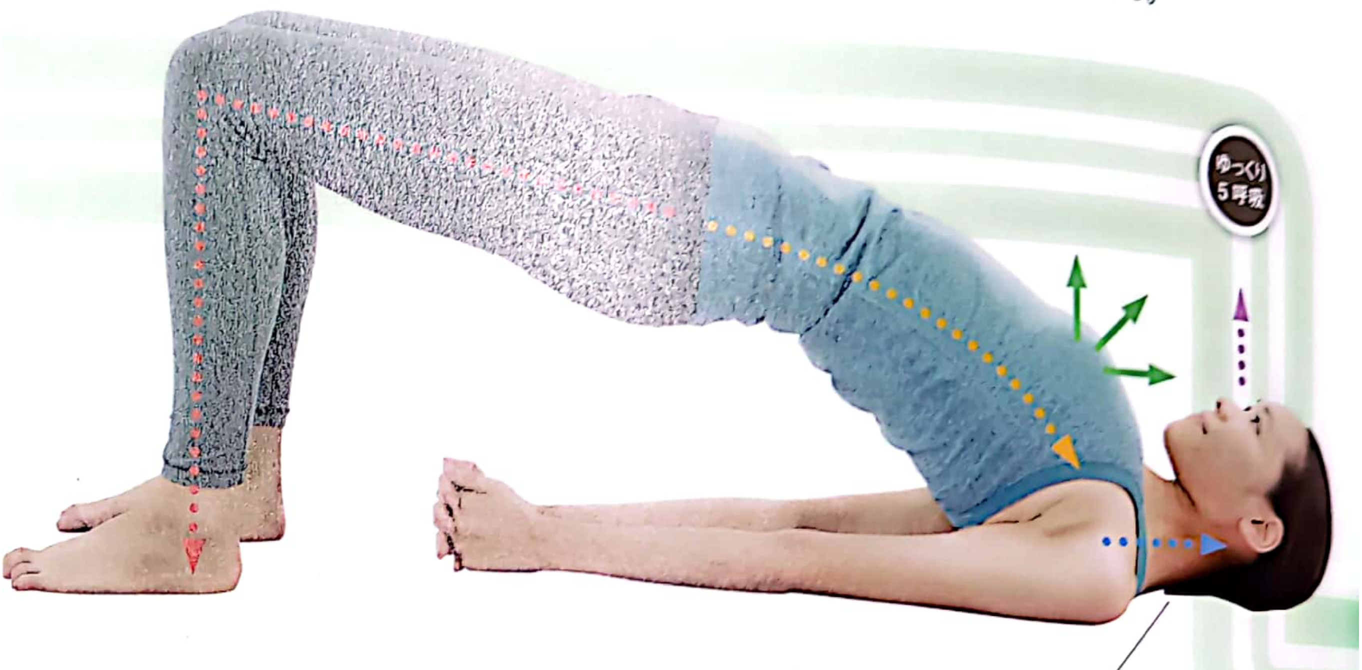
こんな効果があります

美姿勢　冷え　イライラ解消

★手をほどき、
吸いながら1に戻る

3 手を握って5呼吸キープ

2からの流れで両肩を軽く寄せ、手を握る。この姿勢で、気持ちよい腰の伸び、胸の広がりを感じながら、ゆっくりと5呼吸キープする。



首はリラックス

花の感覚をつかむポイント

土台となる脚を安定させれば、胸も開きやすくなる

胸を気持ちよく開くには、腰の伸びが必要で、そのためには脚の安定&伸びが欠かせません。脚が弱いとお尻を持ち上げられず、腰の伸びや胸の広がりも不十分に。そうならないように足の配置を確認し、太ももが平行に伸びる感覚を意識。お尻がラクに持ち上がれば、腰が軽やかに伸びて胸が広がり、気持ちよい呼吸ができるようになります。

YOGA POSE 花 太鼓橋のポーズ

Vのポーズ

Navasana ／ナーヴァ・アーサナ

花の感覚は、胸の前面の広がりだけでなく、背面の広がりも得られてこそ高まります。
脚の角度や手脚の力の入れ具合を確認しながら、背面の広がりを実感しましょう。

1 ひざを立てて座り、両手で足指をつかむ

両ひざを立てて座り、両手で足の親指を反らせるようにしてつかむ。首がすくまないよう肩はリラックスさせておく。

2 かかとを持ち上げ背中を丸める

深呼吸をしながら、かかとをひざの高さまで持ち上げる。背中を丸めておなかに力を入れ、同時に、脚の蹴る力で手を前方へ引っ張って肩甲骨を左右に広げる。この姿勢で背中の広がりを感じながら、ゆっくりと5呼吸キープ。

OTHER VIEW

BACK

3では、ひざは曲がってもいいので、しっかり蹴る力を入れる。足を手で手前に引くようにして肩甲骨を軽く寄せ、胸の前面を開く。

CamScannerでスキャン

花
Flower of the tree

こんな効果があります
おなかやせ
便秘
集中力アップ

3 おなかに力を入れて両ひざを伸ばす

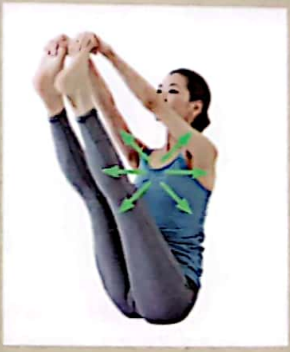
深呼吸しながら、さらにおなかに力を入れて両ひざを伸ばす。このとき、両手で足を手前に引くようにして肩甲骨を中央に軽く寄せる。この姿勢で、今度は胸の広がりを感じながら、ゆっくりと5呼吸キープする。

★吐きながら1に戻る

花の感覚をつかむポイント

胸と背中の緊張がほぐれてより深い呼吸ができる

花の感覚は、胸の背面にあたる背中が緊張していると育みにくいもの。このポーズでは、2で背中が丸まるときに背中の広がりを意識し、3で背中が伸びるときに胸の広がりを意識します。胸と背中の緊張が解消し、ゆったりとしたやわらかい呼吸ができるようになったとき、心が芯からほぐれるような爽快感、解放感を味わえます。



CamScannerでスキャン

ラクダのポーズ

Ustrasana ／ウシュトラ・アーサナ

胸が最大限に広がり、研ぎ澄まされた花の感覚が実感できるポーズです。
一方で、ムリに行うと腰を痛めやすいので、根と幹の感覚を養ってからチャレンジしましょう。

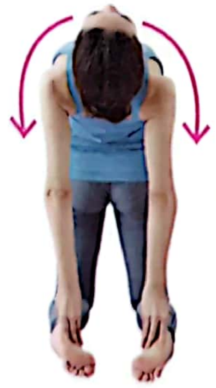
1 **ひざ立ちになって腰骨を持つ**

両ひざを腰幅に開いてひざ立ちになり、両手で腰骨を持つ。腰を軽く伸ばし、肩をリラックスさせる。

2 **上体を倒し、胸を斜め上に向けて開く**

息を吸いながら、上体を後ろに倒し、胸を斜め上方向へ向けて開く。このとき、ひざをしっかりと床に押しつけて安定させ、腰は軽やかに伸ばす。

OTHER VIEW



BACK

胸を広げるためにも、その反対側にある肩甲骨周辺を緊張させ過ぎないこと。胸の広がりと連動して腕も伸びるようなイメージで行う。

FRONT

両脚は平行であること。すると、太ももが伸びて下半身が安定する。ひざが広がりやすい人は、根と幹の感覚を意識して。

CamScannerでスキャン

3 さらに上体を倒して両手をかかとにつける

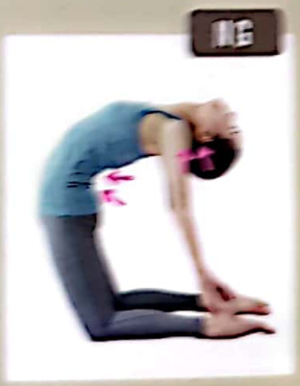
上体を後ろに倒し、両手をかかとにつける。肩甲骨を軽く寄せ、胸を天井のほうへ伸ばすような意識でかかとをつかむ。胸が最高に開いている感覚を味わいながら、ゆっくりと5呼吸キープ。

★吐きながら1に戻る

花の感覚をつかむポイント

力むと、根や幹の感覚が希薄になり、胸が広がらない

胸まわりの緊張をほぐし、最高の解放感が味わえるポーズ。ただ、ムリに手を足につけたり、上体を反らせようと意識し過ぎたりすると、腕が弱くなって腰が折れ、力ずくのポーズになります。根の感覚で、しっかりとひざを床に押しつけ、力まず、穏やかに腰を伸ばすことで、気持ちよい胸の広がりを手に入れましょう。



CamScannerでスキャン

花の感覚を深める クリスタル瞑想

Column_03

さわやかで、気持ちよい呼吸が行われている感覚を育む瞑想法です。
胸の奥にあるとても澄み切ったクリスタルが呼吸を浄化していくイメージで行って。

好きなものを胸に
抱き寄せる感覚が
育みやすい姿勢。

心が澄み渡り、胸の
奥を意識しやすくな
る姿勢。

行い方

胸の奥でさわやかな呼吸が行われることを連想する

あぐらなど、ラクな姿勢で座り、背すじを伸ばして両手をラクな位置に置く。ゆったりとした呼吸をくり返しながら、胸の奥に透き通った空間があって、そこに、とても澄み切ったクリスタルが存在しているイメージを描く。クリスタルはハート形でも、ひし形でも、好きな形でOK。その透き通ったクリスタルは、決して濁ることも、滞ることもなく、呼吸という風が自由に吹き抜けている。

どれだけ時間が経過しても、どんな感覚が込み上げてこようとも、その空間だけはまったく淀むことがなく、さわやかな呼吸がくり返されている。そんなイメージを描きながら、3～20分程度、気持ちよい深呼吸をくり返して。

CamScannerでスキャン

花の感覚を味わうイメージング

オープンでありのままを受け入れる花の感覚をイメージした日常風景。あなたも想像して味わってみて。

本当に気の合う友達と意気投合したとき

心を許せる友達と意気投合したときのことをイメージしてみて。旅行の打ち合わせや昨日見たテレビの話題、何の脈絡もないどうでもいいこと、ただ話しているだけなのに、とっても気分がよく、何を言っても会話が弾むから楽しくて止まりません。

胸のつかえがなく、この人だけには隠さずに何でも言えて、相手が言うこともすべて受け入れられるという感覚。相手に対して完全に心を開き切った、経験したことがないような一体感。まさにこれが花の感覚。心にかかったカギを取り外し、どんなことでも受け入れられるオープンな感覚です。

ブルーな気分から一転美しい景色を見たとき

イメージしてみてください。あなたは険しい山道をただひたすら歩いています。疲れ果てて一歩一歩、足を踏み出すのが精いっぱい。心に淀んだ空気が立ち込め、途方に暮れそうになった次の瞬間、目の前に信じられないほどの美しい景色が！

清らかでいて雄大、どこまでも気持ちのいい空間。全身に電流が流れるような感動を覚えたとき、思わずゆったりと深い呼吸をするあなた。胸の奥に入ってくる透き通った空気のすがすがしさ。いつまでもこの景色を前に呼吸を感じていたいと思う、これが花の感覚。胸いっぱいに感じる満たされた感覚です。

敬愛する人から褒められたとき

心から尊敬し、信頼している人から、予想外に褒められたイメージをしてみてください。その人は、あなたが本当に敬愛していて目標とする人。あまり人を評価するタイプではないのに、あなたの努力をちゃんと見ていてくれて本気で褒めてくれたのです。

あなたは、目頭がじんわり熱くなるほどうれしくて、感謝と信頼の気持ちが際限なく深まっていきます。心が完全にオープンになり、相手に何かお返しがしたいという気持ちに。胸の奥が穏やかでやさしい空気で満たされ、後から熱いものがあふれ出し、胸いっぱいに染み込んでいく感じ。これが花の感覚です。

CamScannerでスキャン

心と体をのびのびと軽やかにする

枝のポーズ

Select_4

過度な緊張があるとヨガのポーズはぎこちないものに。
枝のポーズは緊張を上手に取り除く感覚を教えてくれます。
練習することで心にも優しい安心感が生まれます。

CamScannerでスキャン

枝の感覚とは？

風に吹かれては揺れ、
雨に降られては垂れる枝
自然にあらがわず、
無防備でくつろぎきった感覚

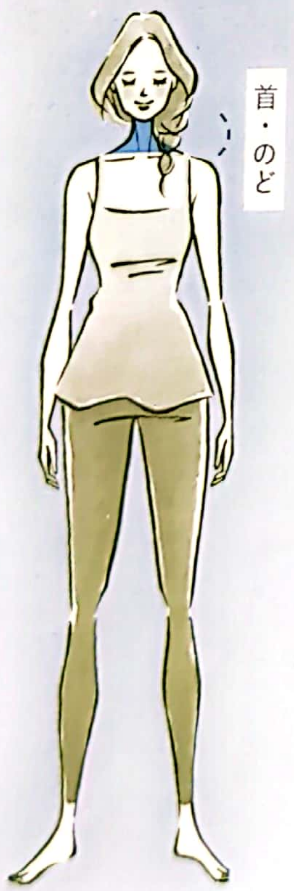
重力に逆らおうとせず、幹から垂れ下がる枝。風に吹かれては揺れ、なすがままの状態。「枝の感覚」とは、完全に脱力してくつろいでいる感覚です。

体では首やのどに培っていく感覚。首まわりは、生き物にとって最大の急所。そのため、何かに身構えるときには、必ず首まわりに力が入ります。ヨガのポーズで肩がすくんだり、ムダなところに力が入るのは、首まわりの緊張が伝わるから。その緊張を取り除けばヨガのポーズは一段と深まります。

人の体はある程度くつろいでいないと身体能力は発揮できません。例えば、頭をめがけてボールが飛んできたときに一瞬身構えてから避けていたら、ボールは直撃します。反射的にスムーズに動くには、緊張しやすい首まわりを脱力させていることが大切なのです。

また、枝の感覚で首まわりの緊張が取れると、おのずと心の緊張もほぐれ、リラックスできるようになるでしょう。

枝を培う体のパーツ



まずは体感してみて

枝の感覚とはこんな感じ！

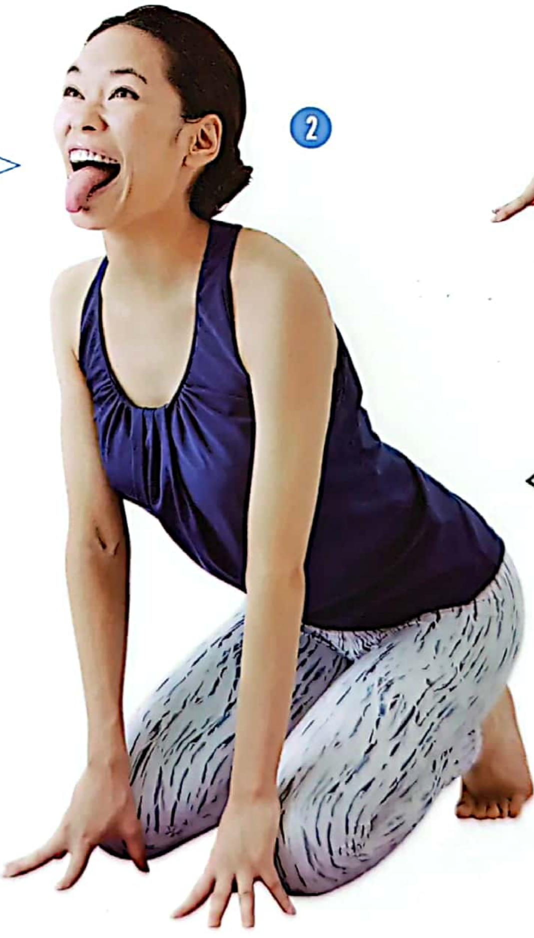
Feeling_01

①

正座になり、両足のつま先を立てる。上体を軽く前傾させ、両手首をそれぞれひざに当て、指先は開いて床につける。首と肩はリラックスさせる。

5回

舌は、痛くない範囲で思い切り下方向に長く出し、この状態で「ハー」と息を吐き出す。



②

ひと息吸った後、「ハー」と声を出しながら、一気におなかの底から息を吐き出す。このとき、舌を口から出し、目は何かをにらみつけ、できるだけ怖い顔をしてストレスをすべて吐き出すくらいの気迫で行う。息を全部吐き切ったら、❶に戻り、呼吸を整える。これを5回くり返す。

CamScannerでスキャン

枝の感覚を養うとこうなる

MIND

心地のよい安堵感で究極にリラックス

緊張感、警戒心、不安、疑心といった感情は、「枝の感覚」不足によるもの。逆にこの感覚を育むことで、ゆったりとした安堵感が生まれます。無防備なまでにリラックスできて心の重みが取れた気楽な感じ。恐れや不安といった感情も減っていきます。

BODY

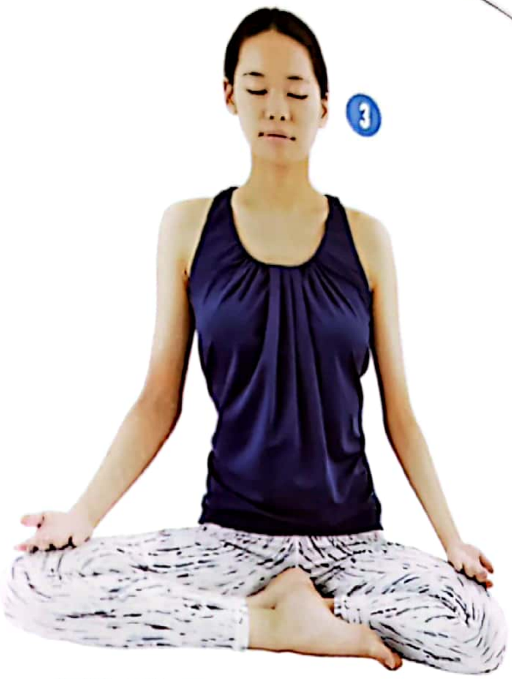
全身がスッキリして首や肩のこりが解消

首や肩まわりの緊張が取れ、全身がくつろいだ状態に。血液循環がよくなるため、肩こり、首こりもスッキリ。また、首の緊張による前肩（肩が前に出て背中が丸まっている姿勢）も改善されます。呼吸も深くできるようになるので代謝アップをサポート。

ACTION

気さくな印象を与えて人づき合いが良好に

疑心暗鬼にさいなまれたり、人を信用できなかったり、といった負の感情がなくなるため、気さくな態度でコミュニケーションが取れるように。ムダな力みが減るため、「根の感覚」、「幹の感覚」を同時に強化すれば運動パフォーマンスも向上します。



❸

あぐらなど、ラクな姿勢で座って背すじを伸ばし、両手をラクな位置に置く。この姿勢で、気持ちよい呼吸をくり返しながら、のどまわりがスッキリしている様子を感じる。

この感覚をつかむ!

「枝」の感覚とは、流れに逆らわず、気楽で脱力した感覚。普段、言いたいことが言えずに抑圧した感情でいると、のどや首が緊張します。それを一時的に取り除くのが❶〜❷の「ライオンのポーズ」。ここで抑圧されたものを全部吐き出せれば、その後のリラックス姿勢（❸）で、のどがラクになった感覚を味わえるはず。こののどと首のスッキリ感が「枝」の感覚です。

CamScannerでスキャン

足と手のポーズ

Uttanasana ／ウッターナ・アーサナ

首の脱力感を実感しやすいポーズ。首が重力に引っ張られる心地よさを味わいましょう。最後に起き上がるときに立ちくらみする場合もあるので、ウォームアップは欠かさず行って。

1 足を腰幅に開いて立つ

両足を腰幅に開いて立ち、両手で腰骨を持って背すじを伸ばす。肩は力を抜いてリラックスさせる。

2 ひざを曲げて上体を前に傾ける

息を吐きながら、軽くひざを曲げ、上体を股関節から前に倒していく。腰は穏やかに伸ばし、胸を開く。おなかはしっかりと腹圧を保つこと。

EASY

ひざを深く曲げ過ぎてツライ人や腰痛がある人は、イスに座って行おう。上体を太ももに預け、首を自然に垂らせばOK。

OTHER VIEW

FRONT

肩はわずかに外側へ開くようにすることで、首まわりの力みがなくなり、首すじが伸びてスッキリする。

枝 Branch of the tree

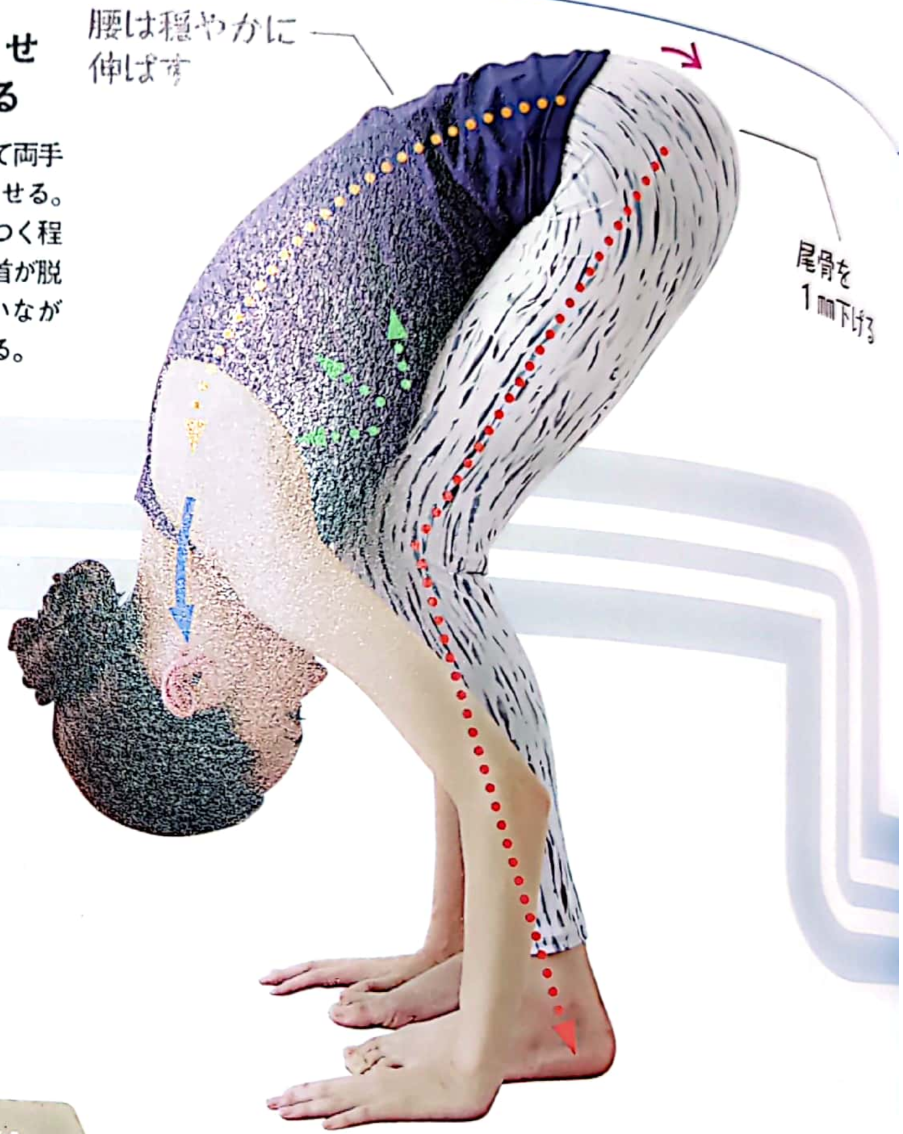
こんな効果があります

スラリ脚　疲れ目　心身リラックス

3 さらに上体を前傾させ首をリラックスさせる

そのまま吐く息で、前傾を深めて両手を床につけ、首をリラックスさせる。ひざは、おなかと太ももがくっつく程度に曲げ、尾骨を1mm下げる。首が脱力して伸ばされる感覚を味わいながら、ゆっくりと5呼吸キープする。

ゆっくり5呼吸 << 吐く



★おなかに力を入れた後に吸いながら1に戻る

枝の感覚をつかむポイント

重力で首が伸ばされて無防備な状態なのを感じる

重力にゆだねることで、首が伸ばされ、脱力できるポーズ。首が、無防備な枝の感覚になっているのを実感できます。この感覚をさらに育むため、首を垂らした後に、ほんの少し首を前後左右にゆすったり、ねじったりすると、力が抜け、より無防備な状態をつくれます。ただし、首はデリケートな部位なので、痛みを感じたら中止して。

CamScannerでスキャン

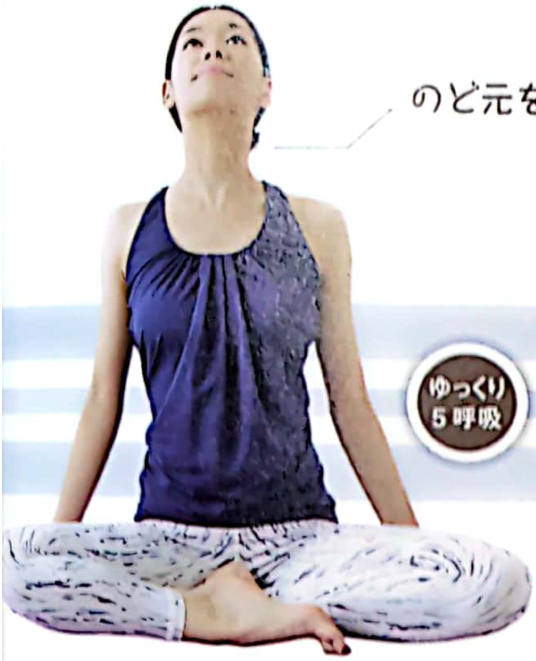
首のストレッチ

Stretching of the neck

長年のストレスや悪い姿勢で首まわりがガチガチに緊張している人におすすめ！
首まわりの筋肉を丁寧にほぐすストレッチで、スッキリとした感覚を取り戻しましょう。

1 ラクな姿勢で座り ゆったりと呼吸する

あぐらなど、ラクな姿勢で座って背すじを伸ばし、ゆったりとした呼吸をくり返す。



2 あごを引いて うなじを伸ばす

深呼吸をしながら、あごを引き、うなじを軽く伸ばすようにしてから脱力する。この姿勢で首の後ろ側がストレッチされるのを感じながら、ゆっくりと5呼吸キープする。

3 天井を見上げて 首の前側を伸ばす

首をゆっくりと起こし、今度は、軽く天井を見上げて首の前側の筋肉をストレッチする。その感覚を味わいながら、ゆっくりと5呼吸キープする。

CamScannerでスキャン

枝
Branch of the tree

こんな
効果が
あります

疲労　疲れ目　心身リラックス

4 首を横に倒して左右の筋肉を伸ばす

息を吸いながら、首を中央に戻し、息を吐きながら、首を左側に倒す。首の右側の筋肉がストレッチされるのを感じながら、ゆっくりと5呼吸キープする。反対側も同様に行う。

吸う ＞ 吐く ＞ ゆっくり5呼吸

首の側面を伸ばす

枝の感覚をつかむポイント

首の様子を伺いながらゆっくりと脱力する

首をそれぞれの向きに動かすとき、まずは少しだけ首を傾け、そこから痛まない範囲で傾きを深めていきます。ただし、「ストレッチしよう」と考えているうちは、枝の感覚ではありません。その姿勢で背骨を伸ばしたまま、寝落ちするくらいの脱力状態になったときに無防備な枝の感覚を体感できます。

VARIATION

息を吐きながら、ゆっくりと顔を斜め下へ向け、気持ちよいところで深呼吸を5回する。反対側も同様に。

CamScannerでスキャン

子供のポーズ

Balasana ／バーラ・アーサナ

首を脱力して脳を休める優れたポーズです。腰や背中の疲れを解消する働きもあるので、枝のポーズのみならず、他のポーズを行うときもフォローポーズとして活用しましょう。

1 正座で座り肩の力を抜く

正座で座り、両手は太ももに置く。腰は穏やかに伸ばし、肩は力を抜いてリラックスさせる。

2 上体を前傾させて両手を前につく

息を吐きながら、両手を前につき、ゆっくりと上体を前に倒していく。

VARIATION

首の力が抜けるのであれば、両腕を後ろにまわしてもOK。より首の力が抜けて脱力しやすいほうを選択して。

OTHER VIEW

FRONT

手幅は肩が脱力しやすい幅で調整する。ただし、肩はあまり耳に近づけないほうが、首の伸びた感じを味わいやすい。

CamScannerでスキャン

枝
Branch of the tree

こんな効果があります

便秘　眠りを深める　心身リラックス

3 上体を倒して腕を前方へ伸ばし、脱力する

そのまま完全に前傾して上体を脚にゆだね、両腕を前方へ伸ばしたまま脱力する。特に、首の力が抜けているのを感じながら、その姿勢でゆっくりと5呼吸キープする。

ゆっくり 5呼吸

★吸いながら
ゆっくりと1に戻る

枝の感覚をつかむポイント

力みがちな首が、脱力できたか自覚しやすい

私たちは、悪い姿勢のクセで無意識に首に力が入りがち。このポーズでは、首の力が抜けると、額が床に押しつけられて痛いくらいになるので、首が脱力できたか自覚しやすい。背骨から頭頂へ向かうやわらかい流れをイメージすることで、無防備な感覚を育みやすいので、ゆっくりと呼吸しながら、この流れをただ感じてみましょう。

YOGA POSE
枝
子供のポーズ

CamScannerでスキャン

あお向けのVのポーズ

Supta Navasana ／スプタ・ナーヴァ・アーサナ

うなじを気持ちよくストレッチできるポーズ。同時に、腹筋も鍛えられるので、心を地味に追い込み、心身ともにスッキリとした状態をつくることができます。

1 あお向けになり、両手でひざを抱える

あお向けになり、お尻がわずかに浮くくらいに両ひざを曲げ、それを両手で穏やかに抱え込む。肩は力を抜いてリラックスさせ、腰のあたりに意識を向ける。

2 後頭部を両手で抱え込み持ち上げる

両ひざは軽く曲げたまま、両手を後頭部にまわして頭を抱え込み、息を吐きながら、腕の力を使って頭を持ち上げる。腕でこめかみを軽く挟み、真上ではなく、首を伸ばす方向に持ち上げて。この姿勢で5呼吸キープする。

OTHER VIEW

BACK

頭は、首が痛まない範囲で高く持ち上げる。高い枕にもたれかかるような気持ちで自分の手にもたれかかり、首を緩める。

CamScannerでスキャン

枝
Branch of the tree

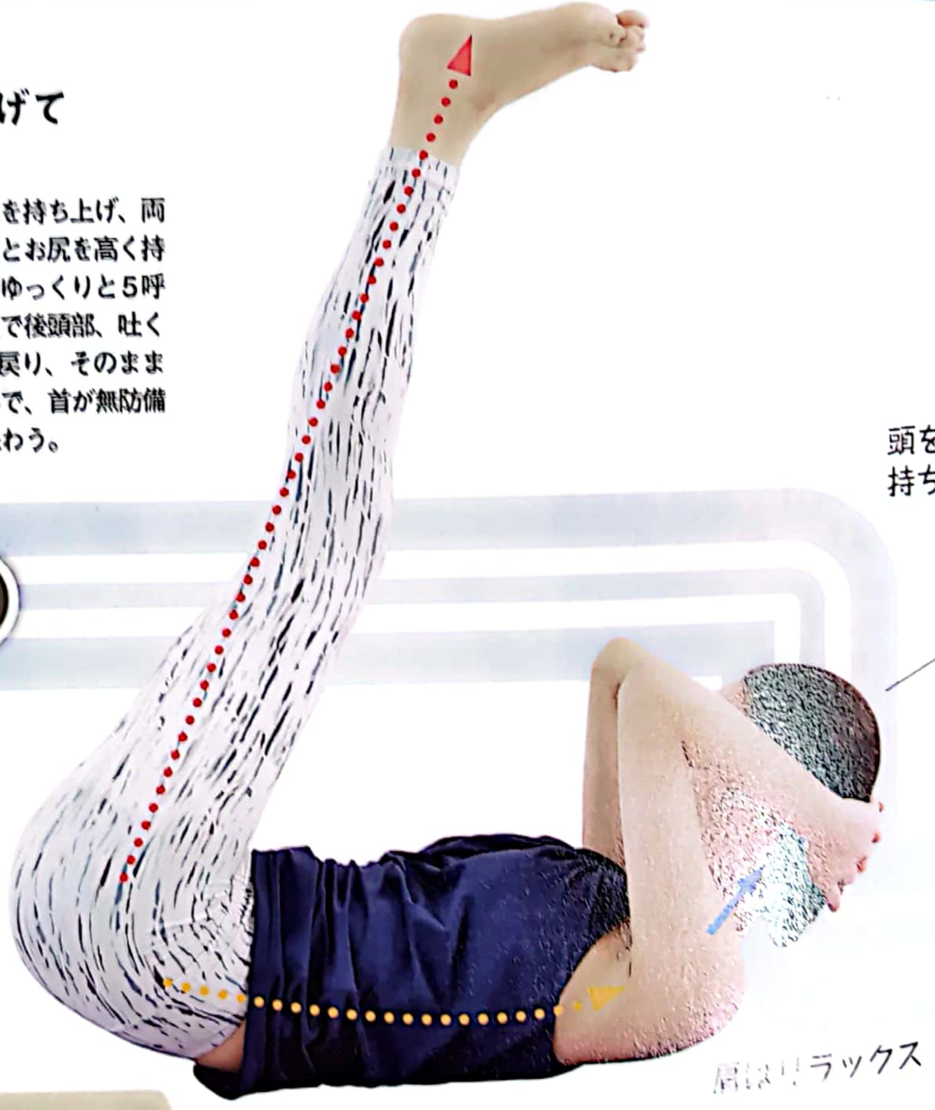
こんな効果があります

おなかやせ　冷え　イライラ解消

3 お尻を持ち上げて両脚を伸ばす

息を吐きながら、お尻を持ち上げ、両脚を上方へ伸ばす。頭とお尻を高く持ち上げ、その姿勢で、ゆっくりと5呼吸キープする。吸う息で後頭部、吐く息でお尻を下げて1に戻り、そのまま2～3分程度くつろいで、首が無防備になっていく感じを味わう。

吐く ＜＜＜ ゆっくり5呼吸



枝の感覚をつかむポイント

ちょっとした極限状態から解放されたときに無防備になれる

本当に無防備な感覚を味わえるときは、ポーズを解いてリラックスしているときです。そのためにも、持ち上げている状態がとても大事。首の力をできるだけ抜いて、うなじを気持ちよくストレッチし、腰が痛まない範囲で腹筋に力を入れて小さな極限状態をつくること。これができてポーズを解いたときにはじめて自然に無防備になれます。

←

YOGA POSE
枝
あお向けのVポーズ

CamScannerでスキャン

無空（なきから）のポーズ

Savasana ／シャヴァ・アーサナ

ヨガのクラスでは、必ず最後に行われる休息&瞑想のポーズ。単体で行うと逆に落ち着かず、首の脱力も、脳の静寂もつくれないので、必ず何かしらのポーズを行った後にトライして。

1 あお向けで両手両足を伸ばし、脱力する

あお向けになり、両足を腰幅よりやや広めに開き、両腕は体から少し離して床に置く。ゆったりとした呼吸を行い、1～15分程度、ただ無防備な状態を保つ。起きるときは、必ず伸びをして、体の感覚をしっかりと取り戻してから、ゆっくりと体を起こす。

CamScannerでスキャン

枝

Branch of the tree

こんな効果があります

美姿勢　疲労　心身リラックス

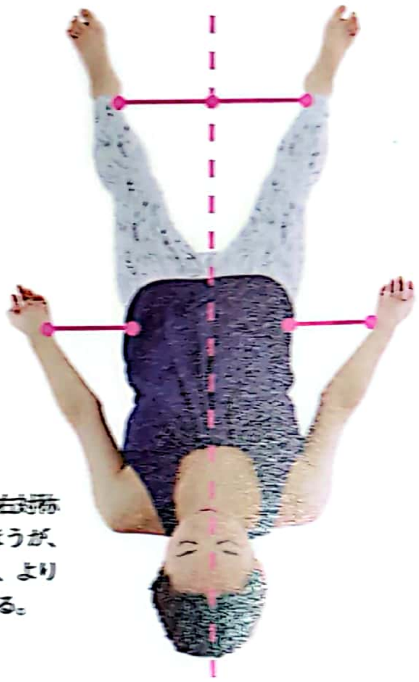
OTHER VIEW

UNDER

足は、違和感がなければ、比較的大きく開いたほうが、無防備になりやすい。

TOP

できれば、手足は左右対称に保つ。そうしたほうが、体のすべての部位を、よりリラックスさせられる。



枝の感覚をつかむポイント

体を疲れさせる準備段階があってこそ、究極にくつろげる！

枝の感覚は、究極にくつろいだ状態。そのために、事前にいくつかのポーズを行うなどして、そこに至る準備を行うことが大切です。そして、「もう動かない！」と心の中で誓い、一切を受け流して無防備でいること。たとえ、無防備になれなかったとしても、少しでも心身が休まればいい、という大きな気持ちで脱力感を楽しみましょう。

CamScannerでスキャン

Column_04

枝の感覚を深める 軟酥（なんそ）の瞑想

軟酥の瞑想とは、疲れた心と体を呼吸とイメージでリラックスさせる瞑想法です。
何にもあらがわず、ただされるがままの状態に浸って、究極の無防備を体感してみましょう。

行い方

妙薬によって心身が清らかになるのを想像する

あぐらなど、ラクな姿勢で座り、背すじを伸ばして、両手をラクな位置に置く。ゆったりとした呼吸をくり返しながら、万病に効くとされる卵くらいの大きさの妙薬が頭の上にのっていることを想像する。やがて、その妙薬は、溶け出し、心地よい香りをまき散らしながら、頭から体の表面を伝って流れ落ち、体内にまで染み込んでいく。

そして、体中を通って、毒や汚れ、詰まり、滞りといった病の元を根こそぎ包み込み、大地に流れ落ちて排出される。ゆったりとした呼吸をくり返しながら、3～20分程度、このイメージをくり返して。完全に身をゆだねながら、心と体が浄化されていく感覚を味わおう。

CamScannerでスキャン

枝の感覚を味わうイメージング

枝の感覚は、心と体が完全にくつろいでいる状態。日常のシーンに当てはめてイメージしてみましょう。

旅行先の宿で温泉につかったとき

自宅から遠く離れた宿で、のんびりと温泉につかったときのことを思い出してみてください。ちょうどいい熱さのお湯にゆっくりと肩までつかると、少し冷えていた体がじんわりと温まり、思わず「はぁぁ」とため息を漏らしてしまいます。

温かさが体の芯まで染み込んできて、緊張していた体が溶けてしまいそうなほど脱力します。忙しい生活の中でため込んでしまった頑固なこりや疲れが洗い流されていく、何とも心地よい感覚。これが枝の感覚です。肩の荷が下りたようなホッとする感じ、究極にゆったりとした感覚をイメージしてみて。

優しい空間の中でまどろんでいるとき

イメージしてみましょう。暖かい春の日、川辺の芝生でゆっくりと寝転んでウトウトしてしまったときのことを。ぽかぽかと優しく照りつける太陽の下で、体がじわぁーっと温められて、目を閉じていると小鳥たちが鳴く声、川のせせらぎ、草木が揺れるざわめきが耳に入ってきます。

吸い込まれる空気は、やわらかく少しひんやりしていて、ほのかに草花の香りが。吐く息からは内側の淀みが出て浄化されていく感じ。首や肩の奥から力が抜けて、しだいに意識が薄らぎ、頭の中がとろとろに溶けてまどろんでくる。これが枝の感覚です。

我慢していたトイレに行けたとき

すごく、すごく、すっご〜くトイレに行きたい！　というシチュエーションをイメージしてみて。長時間トイレに行けず、我慢して、耐えて、こらえて、それでもまだ自宅は遠い。笑いごとではなく、だんだんとシリアスなムードになるばかり。

そんな緊張がピークに達しようとしたとき、やっと自宅に到着！　トイレに駆け込んで用を済ませたときの解放感。思わずため息が漏れ、体の緊張がすべて溶け出していくような感じ。まさに、これが枝の感覚。体の全細胞が、安堵のため息とともに緩み切る、首や肩の緊張が流れ落ちていく感覚です。

CamScannerでスキャン

心と体を穏やかに静める

葉のポーズ

Select_5

心を穏やかにして五感を研ぎ澄ませていく葉の感覚は
ヨガにもっとも大切な要素です。
頭の中が、ごちゃごちゃと騒がしい人は、試してみて。

CamScannerでスキャン

葉の感覚とは？

明るい陽射しや優しい雨風を
ただ受け入れる葉
完全に受け身で何かをただ受け取っている
静かな感覚

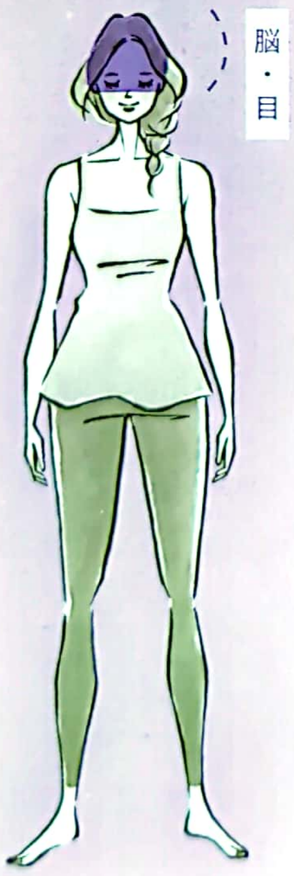
ぽかぽかと照りつける太陽の陽射しを、ただ無防備に受け取っている葉。「葉の感覚」とは、穏やかで静かな感覚のこと。ただ無防備でいる「枝の感覚」に加え、何かをただ静かに受け取るというニュアンスを含んでいます。

体のパーツでは頭、目にかかわる感覚です。通常、私たちの頭の中は、多くの情報にさらされて雑念だらけ。自然と眉間にシワが寄り、目に力みが生まれます。雑念はほとんどの場合、ストレスを生む種。そのため、絶え間なく駆け巡る思考を一度止めて、頭を空っぽにするのが理想です。

雑念に惑わされない穏やかで静かな感覚を養うことは、ヨガを行うときに最も大切なこと。あれこれ考えるのではなく、頭を空にして、ただ感じることでポーズは深まっていきます。

「葉の感覚」を育むことは、心のバランスを整えるための近道。雑念が多く、考え過ぎる人は、ぜひトライして。

葉を培う体のパーツ



まずは体感してみて

葉の感覚とはこんな感じ！

Feeling_01

❶ 両足を腰幅程度に開いて立ち、胸のあたりで両手を組んで人さし指を立てる。

❷ 息を吐きながら、すばやくひざを曲げて腰を落とす。ひざは痛まない程度で深く曲げる。

❸ 息を吸いながら、すばやくひざを伸ばし、同時に、斜め右上方向へ腕を伸ばす。息を吐きながら❷に戻る。

❹ 息を吸いながら、すばやくひざを伸ばし、同時に、斜め左上方向へ腕を伸ばす。息を吐きながら❷に戻る。❷→❸→❷→❹を1回とし、これを1分間に10～60回のペースで、3～5分程度、ヘトヘトに疲れるまでくり返す。

葉の感覚を養うとこうなる

MIND

穏やかで静かな状態
判断力もアップ

心を惑わす雑念が振り払われることで、常に穏やかで整然とした状態に。思い込みや固定観念に縛られることがなくなるため、迷いが消え、判断力もアップします。五感が研ぎ澄まされ、よい意味で繊細になるため、思いやりや慈しみが生まれます。

BODY

頭痛や頭重感が緩和
表情も穏やかに

頭の中がスッキリと軽くなることで、頭痛や頭重感（頭がだるく、重たい感じのこと）が緩和されます。ストレスによる目の力みがなくなって、疲れ目も改善。顔の緊張が取れて表情も変わるため、穏やかで優しい印象を与えるようになります。

ACTION

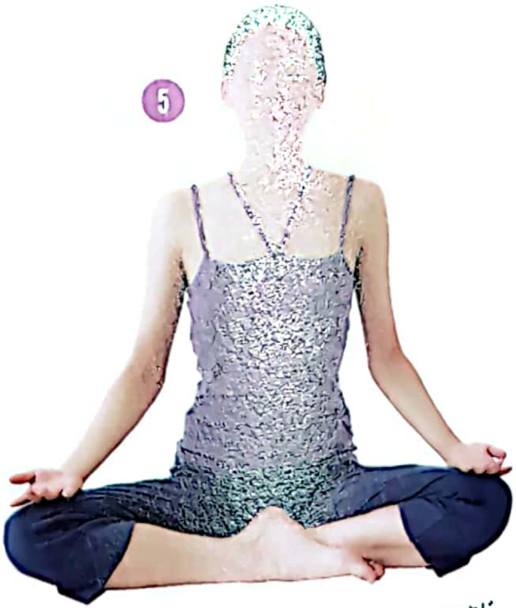
行動が的確になり
人間関係も良好に

ざわついていた頭の中が整理され、的確に行動できるようになります。朝の目覚めがよくなり、一段と活動的に。人の話をじっくり聞けるようになるほか、相手の真意を理解し、臨機応変に接する能力も育まれるので人間関係もスムーズになるでしょう。

この感覚をつかむ！

❷〜❹で身体的にヘトヘトになった後、ただ無防備でいるとき（❺）の頭の中の感覚を意識。疲れてざわついた頭の中が時間の経過とともに鎮まってくる感覚。そして、頭の中がクリアになり、整然として冴え渡るようになってくる感覚。これが、まさに「葉」の感覚です。脳が休んでいるのに、ぼんやりとはしていなくて、何かを繊細に感じている、集中力のある状態です。

❺



ヘトヘトになった後、好きな姿勢で座り、背すじを軽やかに伸ばす。その状態で、心臓がバクバクする感じや全身を血が巡る感じなど、皮ふの内側で起こるすべての感覚を優しく見守る。

CamScannerでスキャン

バッタのポーズ

Salabhasana ／シャラバ・アーサナ

体の背面にある大きな筋肉を総動員して、心身の強い緊張状態をつくることができるポーズ。
腰への負担に気を配りながらポーズをとり続けると、薬の感覚を体感できます。

1 うつ伏せになり両腕を体の横に伸ばす

うつ伏せになって足を腰幅程度に開き、両腕は、手のひらを下に向け、体の横に伸ばす。首が痛い場合は、額やあごを床につけてOK。

2 両脚を後方へ伸ばしながら持ち上げる

深呼吸をしながら、両脚を穏やかに伸ばした状態で持ち上げる。このとき、足指を開き、指のつけ根を後ろへ蹴り出すようなイメージで、両脚を後方に伸ばして。

OTHER VIEW

BACK

足もほとんど持ち上げず、軽く浮かせるイメージ。足指を開きながら、後方へ蹴り出すようにして伸ばす。

FRONT

上半身は、ほとんど持ち上げず、頭を前に突進させるようなイメージで、前方へ伸ばすようにする。

CamScannerでスキャン

葉
Leaf of the tree

こんな効果があります

ヒップアップ　冷え　イライラ解消

3 上半身を持ち上げ両腕を浮かせる

深呼吸をしながら、上半身をゆっくりと持ち上げ、両腕を肩の高さで水平に保つ。顔は真下に向け、頭頂部を前方に伸ばすようなイメージで行う。この姿勢を保ち、ツラくなってからさらに10秒くらいキープする。
※腰が痛むようならポーズを中止すること。

★自然呼吸でゆっくりと1に戻ってリラックスする

葉の感覚をつかむポイント

がんばる中で、葉の感覚を体感できる

このポーズは、穏やかな感覚を育むものではなく、逆に、体の内ががんばる気持ちでいっぱいになるポーズ。ただ、腰が痛くならない範囲でポーズをとり続けると、体の内が真っ白になって、苦痛に対処しようとします。そのときをクリアすると[illegible]としてきて、そしてポーズを解いたときに[illegible]、解放感が生まれます。この解放感が葉の感覚です。

YOGA POSE
葉
バッタのポーズ

目のトラタク

Trataka ／トラータカ

眼球まわりの筋肉を穏やかにストレッチして、疲れ目を解消。
強くやり過ぎると余計に目が緊張して疲れるので、
自分にあった負荷の強さで行いましょう。

下を見る

上を見る

1 床に座り、目の焦点を一点に合わせる

自然呼吸

あぐらなど、ラクな姿勢で座って背すじを伸ばし、両手をラクな位置に置く。首と肩をリラックスさせ、ゆったりと呼吸しながら、どこか一点に目の焦点を合わせる。

自然呼吸

2 目の力を抜き、見る方向を順に変える

目の力を抜きながら、上→下→左→右→斜め右上→斜め左下→斜め左上→斜め右下の順に目を向け、眼球周辺の筋肉をストレッチする。一方向に5～30秒ずつ、力み過ぎずに気持ちよく感じる範囲で行う。

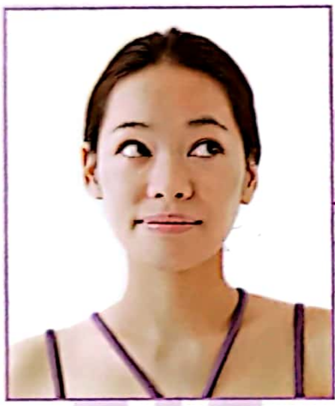
CamScannerでスキャン

葉

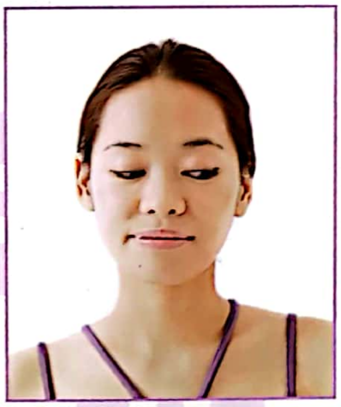
Leaf of the tree

こんな効果があります

美姿勢　疲れ目　集中力アップ

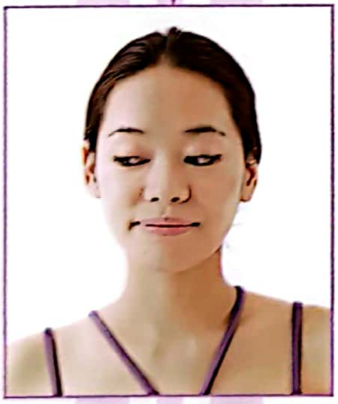


斜め左上を見る



斜め左下を見る

左を見る



斜め右下を見る

斜め右上を見る

右を見る

葉の感覚をつかむポイント

穏やかに、やさしく
眼球まわりの筋肉をほぐす

このストレッチには、葉の"ただ感じる"状態を促す効果と、それを妨げる目の緊張をほぐす働きがあります。ポイントは目の力加減。1では、好きな人を見るときのようなやさしい目で焦点を合わせ、2では、目の力を抜いてストレッチされている部分を感じて。終了後、目を閉じて脳が静かになっていく様子を感じましょう。

CamScannerでスキャン

立ち木のポーズ

Vrksasana／ヴリクシャ・アーサナ

バランスをとろうとするのは、人の本能。それを利用して他の物事から興味を引き離し、今この瞬間に意識を戻します。心静かにバランスを感じていられる足のポジションで行って。

1 足を腰幅に開き まっすぐ立つ

両足を腰幅程度に開き、背すじを伸ばして立つ。つま先は正面に向け、両腕は体の横で自然に下ろしておく。肩は力を抜いてリラックスさせる。

2 深呼吸をしながら 右足に重心を移動させる

ゆったりと深呼吸をしながら、ゆっくりと右足に重心を移動させる。右半身が気持ちよく上下に伸びている様子を感じよう。

EASY

あまりにバランスがとれなければ、葉のトレーニングにならない。その場合は、左足先を床につけてもOK。

OTHER VIEW

BACK

両腕をピン！と伸ばすと肩や首にムダな力が入るので注意。肩には力みがなく、首まわりのゆったり感を味わうために万歳をする。

SIDE

お尻は後ろに突き出さないようにする。脚と腰を軽やかに伸ばして、まっすぐ上下に伸びること。

CamScannerでスキャン

葉

Leaf of tree

こんな効果があります

スラリ脚　むくみ　集中力アップ

バランスがとれれば目を閉じる

ゆっくり5呼吸　<<< 吸う

3 左足裏を右の内ももにつける

左足を持ち上げ、左手で足首をつかんで、足裏を右の太ももの内側につける。右脚は穏やかに伸ばし、頭頂を引き上げ、左足裏と右の太ももを互いに軽く押しつけ合うようにする。

足裏と太ももを押しつけ合う

深呼吸

4 両腕を頭上に伸ばしバランスをとる

息を吸いながら、両腕を頭上に振り上げて万歳をする。その姿勢で、ゆっくりと5呼吸キープ。このとき、体の揺れやバランスがとれている状態をただ感じて集中し、そのときの頭の静かな様子を味わう。

★自然呼吸で1に戻って反対側も同様に行う

葉の感覚をつかむポイント

根＆幹を育んで体軸を整えて

体軸が弱いとバランスがとれず、脳がごちゃごちゃして葉の感覚は得られません。そんなときは、根と幹の感覚を重点的に育み、体が上下に伸びる感覚をつくります。すると、倒れやすいマッチ棒が自立しているような、力みなくバランスがとれた状態でポーズを行えるようになります。そのときの脳の状態こそ、"ただ何かを感じる"葉の状態になっています。

YOGA POSE
葉
立ち木のポーズ

CamScannerでスキャン

うさぎのポーズ

Sasangasana ／シャシャンガ・アーサナ

手軽に頭部を逆転させ、また、頭頂を刺激することで脳を活性化させる優れたポーズ。実践中ではなく、ポーズを解いたときに深い静寂を得られるので、瞑想の準備としても最適。

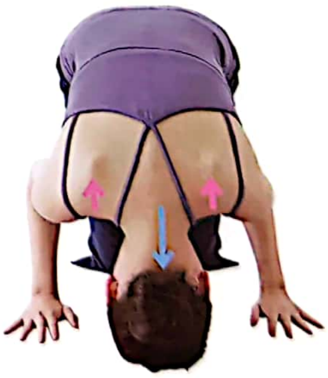
1 正座になって呼吸を整える

正座になって背すじを伸ばし、両手はそれぞれ太ももに置く。肩は力を抜いてリラックスさせ、ゆったりと呼吸を整える。

2 上体を前に倒して両手は頭の横につける

息を吐きながら、上体を前に倒し、両手はそれぞれ頭の真横あたりにつける。両ひざを閉じ、首はリラックスさせておく。

OTHER VIEW



FRONT

肩は完全に脱力せず、穏やかに耳から遠ざけるようにすると、首のスッキリした伸びを促しやすい。

CamScannerでスキャン

葉

Leaf of the tree

こんな効果があります

疲れ目　心身リラックス　眠りを深める

ゆっくり5呼吸

吸う

3 お尻を持ち上げ頭頂を床に押しつける

息を吸いながら、お尻をゆっくりと持ち上げ、頭頂を床に軽く押しつける。両ひじは軽く足先の方へ引き、手で首への負担を調整する。この姿勢で、ゆっくりと5呼吸キープする。

自然呼吸

4 正座に戻り、呼吸を整える

上体を起こし、腰を下ろして正座に戻ったら、30秒～1分ほどかけて、ゆったりと呼吸を整える。

葉の感覚をつかむポイント

ポーズを解いたときの頭のスッキリ感を味わって

このポーズは、行っている最中は頭に血が上り、あまり心地よい状態をつくれません。ただ、そこからポーズを解いたときに、頭に上っていた血液が呼吸とともに心臓に戻り、腹に落ちていく様子を感じましょう。この頭の中がスッキリしていく感覚を体得することが、葉の感覚をマスターするカギとなります。

CamScannerでスキャン

プチワニのポーズ

Jathara Parivatanasana ／ジャタラ・パリヴァルタナ・アーサナ

長時間ポーズをキープしても疲れにくく、全身の心地よさに身をゆだねやすいポーズです。各部位を気持ちよいポジションにセットし、ゆったりとした呼吸とともに薬の感覚を深めて。

1 あお向けになり、両手で左ひざを抱える

あお向けになり、左ひざを曲げて両手で抱え込み、左胸のほうへ軽く引き寄せる。右脚は穏やかに伸ばし、肩はできるだけリラックスさせておく。

2 左ひざをほどき、右手で支えながら右側へ倒す

ゆっくりと左ひざをほどき、深呼吸をしながら、右手で左ひざを外側から持って、下半身、胸、顔の順に右側へ向ける。このときも、右脚は穏やかに伸ばしておく。首が痛む場合は、軽く床から持ち上げる。

OTHER VIEW

SIDE

4では、肩が少し浮いていて、手は床についているくらいが、心地よいストレッチ感を得やすい。

CamScannerでスキャン

葉
Leaf of the tree

こんな効果があります

おなかやせ　便秘　眠りを深める

3 左腕を万歳させ全身を伸ばす

深呼吸

深呼吸をしながら、左腕を頭上に振り上げて万歳させ、全身を気持ちよく伸ばす。左腕は、手のひらを下向きにし、肩が力まない程度に伸ばす。右脚は、気持ちよければ少し後ろに引いて反りの要素を加える。

吐く

ゆっくり5呼吸

4 上半身を左に開いてねじりを深める

息を吐きながら、上半身を左に開き、ねじりを深める。ストレッチの気持ちよさを無防備に感じられるよう、手足の位置や顔の向きを微調整する。その姿勢で、完全に脱力し、ゆっくりと5呼吸キープする。

★おなかに力を入れ、3、2、1の順に戻って反対側も同様に行う

葉の感覚をつかむポイント

無防備になれる環境が整えば脳は葉の状態に近づく

脳を葉の状態に保つには、体に不快感がなく、全身が心
地よくストレッチされ、無防備になりやすい環境をつく
ることが大切。そんな状態をつくることができれば、脳
は自然と考えることを止め、目の前にある感覚をただ受
け取るだけになります。微調整に時間をかけ、ポーズが
決まったら、無防備になって呼吸と感覚の世界に浸って。

CamScannerでスキャン

Column_05

葉の感覚を深める ハミング瞑想

ハミングをして、その振動をただ感じていく、初心者にも優しい瞑想法。
振動に意識を向けることで雑念が浮かびにくくなり、頭の中をクリアにします。

行い方

頭全体に音を響かせ、その振動だけに集中する

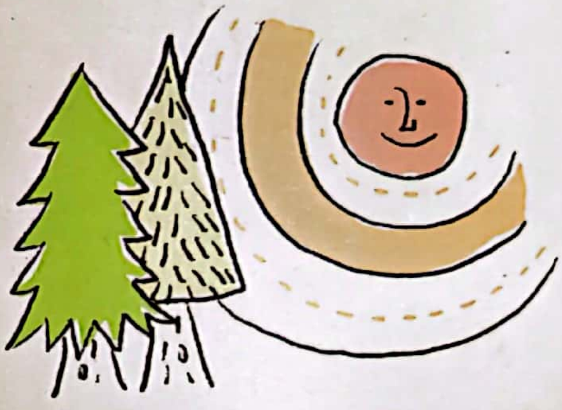
あぐらなど、ラクな姿勢で座り、背すじを伸ばして両手をラクな位置に置く。ゆったりとした呼吸をくり返しながら、吐く息で比較的高めの音で「ンー」と小さくハミングする。頭蓋骨とその中に微妙な振動が生じる程度の音階で、弱すぎない程度の小さな音で続けて。

音を立てることではなく、頭蓋骨や頭部全体に響く振動のほうに意識を向け、その振動が脳の髄に響いていく感覚を無防備に受け入れる。頭の中を静かに保つわけでもなく、集中しようとも思わず、ただ振動を受け入れる感覚に陶酔する。3～10分間、好きなだけこの状態を続けたら音を止め、ゆっくりと呼吸をしながら振動の残像、音の余韻を味わう。

CamScannerでスキャン

葉の感覚を味わうイメージング

ざわついている思考が止まり、頭の中がクリアになる葉の感覚。そんな状態をイメージできるシーンがコレ。



人気のない自然の中を静かに歩いているとき

イメージしてください。親しい仲間たちとキャンプに来た翌日、誰もまだ起きていない早朝にひとり目が覚めて、自然の中を散歩に出ます。昨夜までのにぎやかさとは打って変わった静寂の中、昇りはじめた太陽が神々しい光を放ち、周囲を照らしていきます。

あなたは、ゆっくりと歩きながら、早朝独特の澄んだ空気と草木のにおい、かすかなそよ風の音に安らぎを感じています。吸い込む息がやわらかく、吐く息が優しい。心の汚れを洗い流してくれるような感覚。頭の中はとてもクリアで静まり返り、大自然とひとつになって溶け合う感じ、これが葉の感覚です。

お寺の鐘の音が遠くから聞こえたとき

お寺の近くを歩いていて、遠くのほうで「ボォーン」という鐘の音が聞こえてきたときのことを想像してみてください。わけもなく心が和み、凛とした気持ちを呼び起こしてくれる鐘の響き。少しおごそかな感じがするその音が、心の奥まで染み渡り、汚れを芯から取り除いてくれる。

わずかに引き締まった周囲の空気に頭の中は静まります。神聖な雰囲気が皮膚の内側から醸し出され、とてもクリアで空っぽになった頭の中。その空っぽの空間に穏やかな鐘の音が響き渡り、さらなる静けさが染み渡っていく感じ、これが葉の感覚です。

音もなく雪が降りしきっていたとき

イメージしてみましょう。深夜、ふと窓を開けたら雪が深々と降り積もっていたときのことを。一面に広がる白い雪が世界中の音を吸い取ってしまったかのような静けさ。清らかでおごそかな雰囲気。吸い込んだ空気はひんやりと冷たく、心を芯から清め、引き締めてくれているような感覚を覚えます。

ゆっくりと大地に舞い降りる雪。あなたは、五感を研ぎ澄ませ、優しく流れるこの静かな時間を味わっています。頭の中は清らかで、静かで、そして繊細で、何を考えるわけでもなく、深々と降り積もる雪を、ただ心を空っぽにして見守る感じ。これが葉の感覚。

CamScannerでスキャン

はじめてヨガ 10コのソボクなギモン

1 1日の中でヨガを行うのに理想的なタイミングは？

もっとも理想的なのは朝です。朝に行うと、気分がシャキッとして頭が冴え、体調もよくなって、その日1日が気持ちよく過ごしやすくなるからです。朝は忙しいという人は、夜寝る前に行って。睡眠が深まり、疲れが取れやすくなります。

2 体力的に1日に5ポーズやるのがツライ。数を減らしてもいい？

ツライ場合は1日1ポーズでもOK。少しずつ数を増やしていき、最低でも1日5ポーズは行えるようになりたいですね。そして、慣れてきたら1日1時間程度を目安に。ただし、ルールにしばられ過ぎず、体が気持ちよいと感じる範囲内で行って。

3 ヨガは週に何回くらいのペースで行うとよい？

大事なのは、コンスタントに続け、習慣化することです。最初は、ポーズ数は少なくてもいいので、できれば毎日行って。すると、「今日はここを伸ばすと気持ちいい」など、その日の体が何を欲しているのか敏感に感じ取れるようになるはずです。

CamScannerでスキャン

4 ヨガをした翌日に筋肉痛になった。やり方を間違えている？

筋肉痛は、筋肉が成長している証なので、一般的には問題ありません。ただ、ヨガ初心者が、筋肉痛を起こすまで練習をすると、筋肉の繊維を痛める可能性も。指導者の判断を仰げる環境でないなら、練習は筋肉痛にならない程度にとどめましょう。

5 実感しにくい「感覚」があるけどどうすればよい？

苦手な感覚から練習し、自分に足りない要素を底上げすると、効率的にポーズを深められます。ただ、苦手な感覚ばかりを行うのはツライもの。まずは好きな感覚を行い、気分がのってきたら苦手な感覚もときどき行うなど、やりやすい方法で行って。

6 すごく体が硬い……。ヨガをやる前にストレッチをするべき？

ヨガ自体に体をほぐす働きがあるので、事前のストレッチは不要です。ヨガで大切なのは、５つの感覚をマスターすること。体が硬い人は、少し動くだけで効果を得やすいというメリットがあるので、体が硬いなりに行える範囲で練習しましょう。

7 キレイなポーズをとれているか分からない。鏡でチェックするべき？

まれに、本来のポーズとはかけ離れたことをしている場合もあるので、鏡の前でチェックしてもよいでしょう。ただ、ポーズの形にこだわり過ぎると力みが生じます。それよりも、内面的な感覚を得たうえでポーズがとれているかのほうを重視して。

CamScannerでスキャン

8 テレビを見ながらなど、“ながら”でヨガをやってもいい？

“ながら”で行うと、動作がおざなりになるばかりか、大事な感覚が育めなくなるのでNG！　音楽であっても、単にBGMとして脇役になっているならよいのですが、主役になって集中の妨げになってしまうなら、かけないほうがいいでしょう。

9 生理前のPMSがひどい。こんなときにもヨガをやっていい？

PMSには、精神的なストレスも影響を与えます。そんなときこそ、ヨガや瞑想で心を鎮めるのが効果的。「なんとなくイライラする」、「わけもなく不安になる」など、PMSで気持ちが沈んでいるときは、ヨガを行って気分をスッキリさせましょう。

10 慢性的な腰痛、肩こりがあります。ヨガをやると緩和する？

腰痛や肩こりの原因として、姿勢の悪さや過緊張などが挙げられます。ヨガのポーズには、姿勢を整えたり、心身をリラックスさせたりするものもあるので、行うことで痛みが和らぐこともあります。ただし、痛みを感じない範囲で行うようにして。

CamScannerでスキャン

Chapter 3

ヨガの５つの感覚を日常生活に活かす知恵

ポーズで培う５つの感覚は心のバランスも整えるので、本章で紹介する日常の悩めるシーンでも活かすことができます。心や体がちょっと疲れたな、というときのヒントにしてください。

CamScannerでスキャン

なかなか
気持ちを切り替え
られない人へ

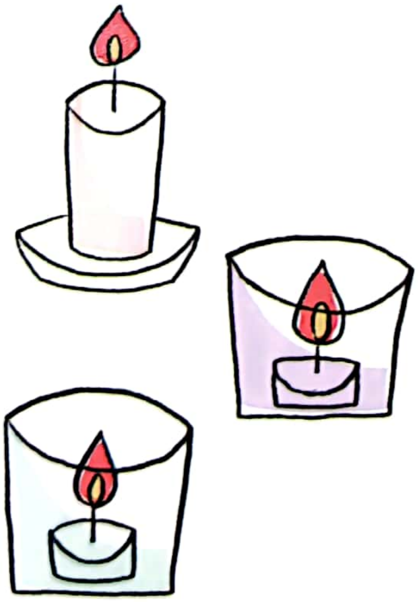
01 失敗したり、人に怒られたりすると いつまでもクヨクヨと 悩んでしまって先に進めない 気持ちの切り替えが苦手……

仕事で失敗したり、上司にこっぴどく怒られたり、心にダメージを受けると、そればかり気になって前に進めないことがあります。そんなときは、**気持ちをムリに切り替えようとせず、クヨクヨしている自分、いつまでも前に進めない自分を認めてあげることが大切。**そして、ウジウジ悩んでいる自分を嫌わないこと、前に進めないことをダメだと思わないこと。何も否定せずに、そのままの自分を受け入れてあげましょう。

例えば、人に悩み事を打ち明けたときに「それは、あなたが悪い、反省しなよ」なんて、頭ごなしに言われると釈然としないときがありますよね。逆に、「うん、そっか、そっか。大変だったねぇ」と、ただ話を聞いてもらっただけで、何も解決してないのに気持ちがス～ッとラクになることがあるでしょう。これと同じ！　要は、**自分の気持ちを気が済むまで聞いてあげれば、不思議とネガティブな気持ちは収まっていくのです。**

ときには、感情が落ち込み過ぎたり、逆に高ぶり過ぎたりして自分の気持ちを認める余裕がない、というときも。そんなときは、そのままの"余裕がない自分"を認めてあげれば大丈夫！　自分を認めないまま、ムリに気持ちを替えようとすると、認めて欲しい自分がいつまでも残るので、ますますリセットできなくなります。どんなときでも**"自分自身がまず自分の理解者であること"。**これが、あらゆる感情を処理するときの大切なポイントになるので覚えておいて。

５つの感覚では、混乱した頭の中を整理する「葉の感覚」（P.92～107）と自分自身を受け入れる「花の感覚」（P.60～75）を育むことがおすすめ。特に葉の感覚の「バッタのポーズ」（P.96）は、体を動かして意識を反らせる発散系のリセットポーズなので、どうしても頭の中が整理できず、自分の気持ちを受け入れられないときに行ってみましょう。



CamScannerでスキャン

02 人によく思われたい！ もっともっと評価されたい！ だから、つい見栄を張って話を盛ってしまう……

承認欲求が強く、虚栄心が出てしまう人へ

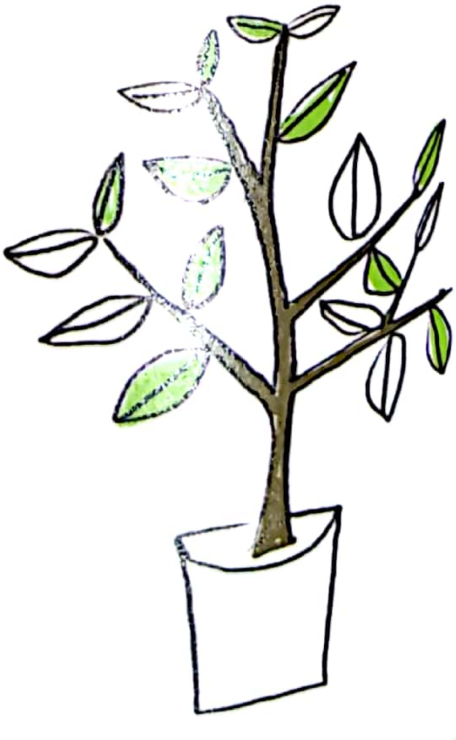
スゴイ人だと思われたい、もっと評価されて褒められたい。そのために、虚勢を張って小さな嘘をついてしまう……。そんな経験を持つ人も多いでしょう。

実は、**誰かに評価されたい、という気持ちは本能。人に備わっている健全な欲求なので、何も後ろめたいことはありません。**例えば、食欲を例に挙げると、おなかが空いた、何か食べたい、といった欲求は〝生きるため〟に備わっているもの。同じように、誰かに評価されたい、というのは、社会の中で心地よく〝生きるため〟に備わっている欲求なのです。

本来、人間は自分が所属している組織の中で役に立ったり、必要とされることで生きがいを感じます。つまり、突き詰めると、**人に認められたいという欲求は、チームやグループの中で生きていくために〝役に立ちたい！ 貢献したい！〟と強く思っている証**なのです。

ここで問題なのは、誰かに認められたいがあまり、嘘をついたり、他人を蹴落とそうとすること。社会や個人のために貢献することは、ハッキリ言って面倒くさいことが多いですよね。なぜなら、そこには、必ず〝努力〟がともなうから。だからつい、面倒くさい部分を飛ばして結果だけを求めてしまう。でも、例え努力せずに認められたとしても、実態がないので、本当の意味での欲求は満たされません。

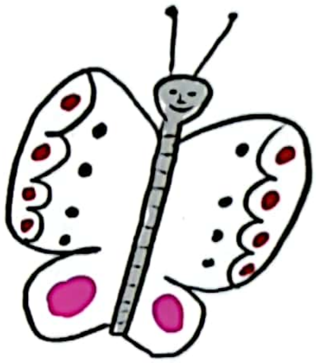
本当に人に認められたいのなら、やるべきことをやること。そのためには、「根の感覚」（P.28〜43）が大切です。根気がない人は、根のポーズを練習することで、じっくりと取り組む力が育ちます。もし、自分をよく見せようと虚勢を張りそうになったら、まずは、心の奥に〝人の役に立ちたい〟というピュアな部分があることを思い出して。そして、**人に認められるには、じっくりと根を下ろし、実をともなわせることが先決、**ということを忘れずに、努力を重ねていきましょう。



CamScannerでスキャン

自己肯定感が低い人へ

03 いつも自信がなくて、自分を好きになれない 充実して生きている人を見るとうらやましく思えてしまう……



自信がなく、自分のことを好きになれない人は、自分自身をちゃんと見ていないのかもしれません。「どうせたいしたことはないんでしょ」と、等身大の自分から目を背けているのかも。例えば、大好きな人が自分のことを理解しようとせず、表面的にしか見てくれなかったらツライですよね。もっと内面も見て欲しいし、受け入れて欲しいと望むもの。だから、**せめて自分が自分をちゃんと見て、受け入れるところからはじめてみましょう。**

多くの場合、一部の能力だけを取り上げて、他人よりも自分が劣っていると感じています。ほんの一部の能力なのに、負けている部分に目が行くのです。他人と比較するのはOK！ ただし、それは、**自分に〝ないもの〟だけではなく、〝あるもの〟を見つけるために比べてみて。**

人には好き嫌い、得手不得手があり、できること、できないこと、役に立てること、立てないことがあります。そんな、ありのままの自分を理解していなければ、自分を認めることも、好きになることもできません。

自分に何ができるのか、見つけ出すときのコツは、先入観を持たないこと。過去に積み上げてきた実績もありますが、捉われ過ぎていると可能性を狭めます。また、「〇〇であるべき」という固定観念も捨てましょう。例えば劇で言えば、ヒーローでなくても、脇役でも端役でもいいはず。万能の主役になることに重きを置かないこと。**目立たなくても、すごく秀でていなくても、自分にできることは必ずあります。**

そして、できることを見つけたら、「根の感覚」（P.28〜43）で、その能力とじっくりと向き合い、さらに磨きをかけていきましょう。また、「花の感覚」（P.60〜75）で、ありのままの自分を受け入れて満たされる感覚を味わって。自分自身の能力をしっかりと咲かせるために、そしてそれを誇りに思って生きていくために、日々の練習でしっかりと根と花の感覚を養っていきましょう。

CamScannerでスキャン

怒りのコントロール法

04 言うことを聞かない子供 気の利かない夫にイライラ！ 怒りが爆発して態度に出ちゃう いつも後悔するのだけど……

何かに腹が立つと、つい感情に任せて怒鳴ったり、ひどい態度に出たり……。落ち着いたら、もっと冷静に話し合えばよかった、自分も大人げなかった、と後悔することってありますよね。

イライラして怒りがマックスになったときは、怒りの対象から距離を置くことが先決です。例えば、それが家族なら違う部屋に行くとか、会社の同僚や上司なら休憩室やトイレに行くといった具合。なぜなら、心が怒りに支配されているときは、問題を解決することよりも、問題を引き起こした対象（人）を攻撃することに気持ちが行きがちになるから。目の前にその対象がある限り、それが燃料になって怒りの炎はますます勢いを増すので、とにかく距離を置くようにして。

その後は、ムリに気持ちを切り替えようとしないこと。P．112でもお話ししましたが、感情を抑え込もうとすると、かえって収まらなくなるので、まずは、怒っている自分の感情、今自分が怒っているということを肯定します。このときのポイントは、**怒っている対象（人）には意識を向けないこと。**

“何で怒っているのか”、を考えてはダメ。**ただ単に“怒っている自分”に意識を向けて。**すると、燃料から意識が外れるので、怒りの炎は少しだけ鎮火します。

そしてお次は、**自分の体の変化に意識を向けます。**眉間にしわが寄っている、呼吸が浅くなっている、首や肩に力が入っているなど。そういった体の変化だけに集中していると、ますます怒りはトーンダウンしていき、はじめて冷静になりたいと思うはずです。

そうなったら、5つの感覚のうちの「呼吸の感覚」（P．60～75）の出番。ゆったりと呼吸をして胸の奥が透き通っていくような、すがすがしい感覚を呼び覚ましましょう。くり返すことで、すっかり怒りが収まっている自分に気づくはず。もし、怒りの原因を思い出して、また怒りがぶり返したら、同じプロセスをたどってみて。

苦手な人との
コミュニケーション法

05

口うるさくて、イヤミな上司
大っ嫌いなんだけど
会社をやめるわけにもいかない
もうストレスが溜まる一方！

理不尽な言葉や態度で接してくる人に遭遇すると、本当にストレスが溜まりますよね。しかも、すぐに関係を断つことができないとなると途方にくれるもの。

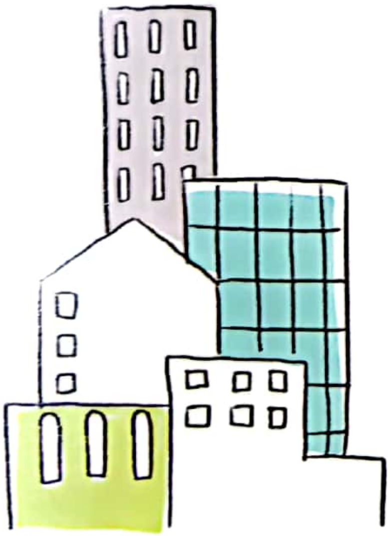
現実的な対処法としては、誠意と敬意を持って接し、こちらの希望を伝えて双方が歩み寄れればベスト。それでも変わらないときは、相手が上司なら社内の相談機関に、隣人トラブルなら役所や警察にと、第三者に相談する方法もあり。**耐えがたい嫌がらせを受けていて、現状が変わらないときは、離職や引っ越しという選択も考えてください。**「負けたようで嫌だ」とか「経済的に苦しい」といったこともあるでしょうが、**心や体が完全に壊れてしまっては元も子もありません。**

さて、ここからはヨガ的な観点から苦手な人とのつき合い方をお話します。まずは、怒りをコントロールするために、相手から一度距離を置き、自分の感情を見つめ直します（P．115で詳しく解説しているので参照を）。

感情がある程度収まったら、今度は自分自身を見つめていきましょう。自分はどんな人？ よいところもあるけれど、ズルいところやいじわるなところ、卑怯なところもあったりして、決して完璧ではないはず。そうやって、**ありのままの自分が見えて来たら、自分のすべてを肯定してあげます。**よいところも悪いところも否定せずに、ただ受け入れていきましょう。

これができるようになったら、**苦手な相手も自分と同じ、完璧ではない弱い人間であることを認めてください。**このプロセスは、米・Google社でも導入されている慈悲の瞑想法の原理。等身大の自分を肯定し、同じように不完全な他人も許すことで、生きるのが少しラクになります。

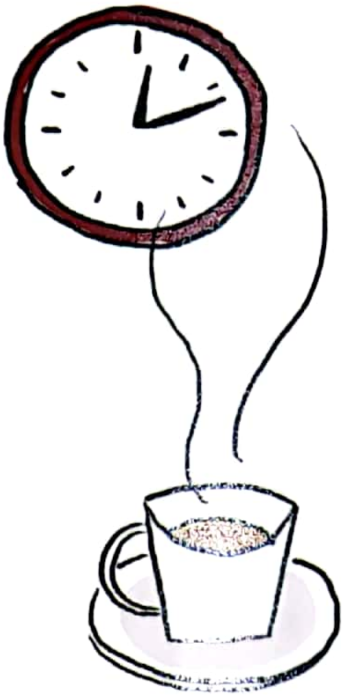
5つの感覚では、自分と相手をそのまま受け入れる「花の感覚」（P．60〜75）と、相手のありのままを感じる「葉の感覚」（P．92〜107）を育むのがおすすめ。少しずつ練習して今よりもラクに生きていきましょう。



CamScannerでスキャン

06 何事も完璧にやらなきゃ！人に任せようと思ってもつい自分がやってしまう気がつけばオーバーワークに

完璧を求め過ぎて自分を追いつめてしまう人へ



やるからには少しも妥協したくないし、人任せにもできない。こんなタイプは、完璧を求め過ぎてオーバーワークになり、心も体も酷使してしまうことがあります。

とはいえ、こだわりが強いところ、自分に厳しいところ、物事を深く突き詰めるところなどは、ひとつの才能。そんな自分を誇りに思ってください。

でも、同時に、もう少し自分自身をちゃんと理解してあげましょう。もしかすると、完璧でない自分は受け入れられない、弱い自分は許せない、という気持ちはありませんか？　そして、周囲から低い評価を受けることを極端に恐れていませんか？　実は、完璧主義の人は、ある意味、自己肯定感が低い傾向にあります。**もし、自分の中に、弱い自分を許せない心、評価を極端に恐れている心が少しでもあるなら、素直に認めることが重要です。**

そして、自分を許せない自分はダメ、評価をすごく気にする自分はダメ、などと否定せず、**許せない自分、恐れ、気にしている自分をそのまま受け入れてあげましょう。**このように自己肯定感を高め、完璧でない自分を許す気持ちを持たないと、常に周囲からの評価を気にして、自分という看守に監視され続ける人生に疲れ果ててしまいます。

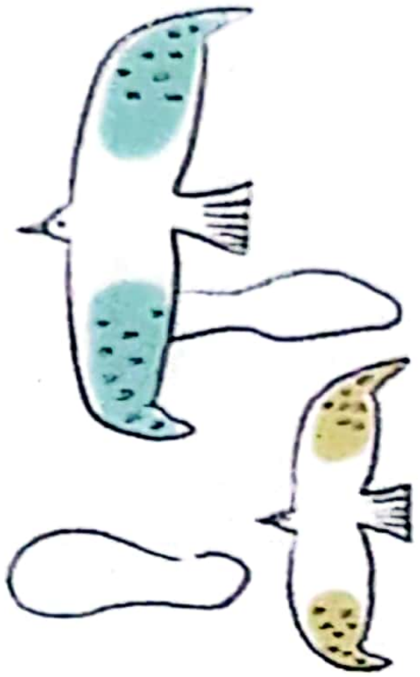
5つの感覚では、「根の感覚」（P.28〜43）を養っていくとよいでしょう。恐れや不安といった心理は根の感覚が乏しいときに生じやすくなります。何が起きても落ち着いて動じず、困難を乗り越える力が育つでしょう。また、人任せにできない性分が、引き継ぎが面倒だったり、相手が理想とする状態に育つまで待てない、といった心境からくるのであれば、やはり根の感覚を。じっくりと腰をすえて取り組む姿勢が養えます。

さらに、恐怖や不安で体（特に首や肩まわり）が緊張している場合は、「枝の感覚」（P.76〜91）を養い、心も体も自由に開放してあげましょう。

未来へ意識を向け過ぎている人へ

07

とにかくマイナス思考！何かはじめようと思ってもあれこれ心配し過ぎて結局何もできない



何か新しいことにトライしようと思っても、心配事が頭をよぎってなかなか前に進めないことってありますよね。心配し過ぎるのは、よくない傾向だと思いがちですが、実はこれも優れた能力！ 未来のことをきめ細かく考えられるのは、危機管理のために備わった感覚なセンサーです。だから、マイナスに考えないで、その能力を有効に使っていきましょう。

[illegible]の影響をしています。これには、「根の感覚」（P.92〜101）を養うこと。現実した頭の中がスッキリ静かになり、考えが整理できるようになるはずです。意識ができたら、意識を未来から今ここの意識にシフトし、心配事に対して、今、何ができるのかを考えて行動に移してみて。

例えば、将来、海外留学したいと思っている場合、住むところ、治安の問題、英語力、生活費など、山ほど出てくる心配事を一度、紙に書き出してみます。そして、ネットで調べたり、専門機関に相談したりと、今からできることが見えてきて、ひとつひとつに解決策も見つけられるはず。あとは、お金を貯めたり、日常会話程度の英語力を身につけたりと、実現に向けてコツコツと努力をしていくだけ。この努力には、「根の感覚」（P.92〜97）を養うことが手助けになります。また、根の感覚を養うことは、何か起きても対応できる安定した心を育てるので、未来に対する自信にもつながるでしょう。

未来のことを"心配すること"は決してマイナスではありません。ただ、未来のことを"恐れ過ぎること"が、ときに足かせになってしまうのです。

根の感覚で、恐れや不安に惑わされない力を、根の感覚で恐れや不安を払拭し、困難を乗り越える力を養いましょう。備えあれば憂いなし！ 持って生まれたその優れた能力を活かして、素敵な未来を切り開いてください。

08 嫌いな人の悪口や陰口 ついつい言いたくなるし 誰かが言っていたら乗ってしまう やっぱりいけないこと？

ネガティブな感情の対処法

自分が言われるとへコむのに、嫌いな人の悪口や陰口は、感情に任せてついつい言ってしまう……。そんな経験は誰にでもあるはずです。

人にはそれぞれ、好き嫌いがあり、それを言いたくなるのは自然なこと。これは、**自分の意見に対して誰かに共感してもらいたい、という気持ちの表れ。だから、まず、自分が自分に共感してあげることからはじめてみましょう。**「あの人が嫌い、許せない」と思っている自分を否定せずに認めて、受け入れるのです。

だけど、その「嫌い、許せない」という気持ちを誰かに言ったり、態度に出したりするのは別の問題。なぜなら、悪口や陰口を言うと、必ず被害者が出るから。悪口を言われたほうは、もちろんですが、聞くほうも気持ちは穏やかではないし、言った自分にも巡り巡って帰ってきます。そのため、**悪口や陰口は、言わないに越したことはないのです。**

嫌いな人へのネガティブな感情を静めるには、P.116の『苦手な人とのコミュニケーション法』でお話した方法が有効です。ズルかったり、いじわるだったり、弱かったりといった、自分の中に**ある醜い部分をすべて肯定し、嫌いな相手も自分と同じ不完全な人間なんだと、許してあげましょう。**そうすることで、悪口が言いたくなる気持ちも少し収まるはずです。

5つの感覚では、「花の感覚」（P.60〜75）を養っていくことで、ありのままの自分や嫌いな相手を少しずつ受け入れる力が備わります。それでも難しい場合は、「あお向けのVのポーズ」（P.86）や「バッタのポーズ」（P.96）など、イライラ解消系のポーズを行うのもおすすめ。ほかにも、カラオケで熱唱したり、枕に向かって叫んでみたりと、できるだけ別の形で発散しましょう。

CamScannerでスキャン

自己犠牲が強い人へ

09 NOと言えずに困っています 相手のことを考えると 頼まれ事やお誘いなどを断れません でも、重荷になってしまうことも

引き受けてあげることで相手の負担が減るなら、拒絶することで相手が悲しむなら、と頼まれ事やお誘いを断れない……。これは、とても思いやり深い行動です。**人の役に立ちたい、人を傷つけたくないと思っている優しい心の持ち主だということを誇りに思ってください。**

もし、「純粋に助けたい」という気持ちからではなく、「人からよく思われたい」、「評価が下がるのが怖い」といった気持ちから出ている行動だとしても、P.113でもお話した通り、突き詰めれば、〝人の役に立ちたい、貢献したい〟という強い思いから生まれるものなので、後ろめたいことはありません。

ただ、そういった行動が、結果的に〝重荷になってしまう〟のは、何らかの〝ゆがみ〟が生じてしまっているのかも。重荷を取り除くためにも、まずは、自分の気持ちに向き合うことをおすすめします。

「葉の感覚」(P.92〜107)で**頭の中を静かに保ち、自分がどういう気持ちで断れないのか、本当はどうしたいのかを整理してみて。**

例えば、純粋に役に立ちたい、悲しませたくない、という気持ちがあり、オーバーフローを起こしているだけなら、その気持ちを大切にして、「根の感覚」(P.28〜43)で根気強くやり遂げるのもひとつの方法。ただし、体を壊しては本末転倒なので、ときには断る勇気も持って。誠意を持って接すれば、相手も分かってくれるはずです。

相手からの評価が気になって断れない場合も、しっかりと評価してもらうために、「根の感覚」で根気を強化。また、このタイプの方は、自己評価が低い場合があるので、ありのままの自分を受け入れるために「花の感覚」(P.60〜75)を養って、自己肯定感を高めましょう。

自分が本当はどういう気持ちで、何をしたいのかが明確になれば、重荷も取り除けるはずです。負担に感じたら、自分の心と向き合う時間をつくってみて。

CamScannerでスキャン

10 やらなきゃいけないのは分かっているのに意欲がなかなか湧いてこず結局、何事も先送りしてしまいます

やる気が起きない人へ

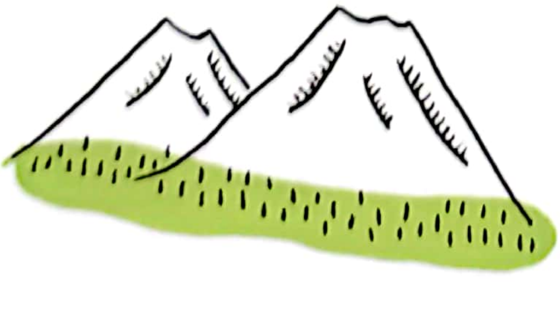
締め切りがあるのになかなか仕事に取り組めなかったり、なぜか気分が乗らず、いつまでもダラダラしたり、やる気がまったく湧いてこないことってありますよね。意欲は行動につながり、何事も改善していく力を持っています。ただ、それがないということは、何も進まないので、自己嫌悪の悪循環を招くことも。

やる気が起こらないのは、知らず知らずのうちに自分の心にカバーを被せてしまっているから。例えば、「この仕事、私にできるのかな」とか、「あの人がやっている仕事のほうが私には向いている」とか、「こんな仕事、超面倒くさい！」などなど。自己否定や抑圧、先入観などの否定的な感情が、やる気にフタをしてしまっているのです。車のカバーを取るように、心に被せている覆いを取ってあげれば、意欲はみるみる湧き出てきます。

具体的には、足かせになっている否定的な心のパターンを取り除いてあげること。そのためには、「葉の感覚」（P.92～107）を**使って、ごちゃごちゃと雑念でいっぱいの頭の中をクリーンにしてあげましょう。**不安、恐れ、嫌悪、怒り、悲しみなど、すべての否定的な感情が前に出てこなくなれば、自然と何かに向かう原動力が生まれてきます。

ただ、本当に無気力なときは、頭の中を掃除することさえ、おっくうになることも。そんなときこそ「幹の感覚」（P.44～59）を役立てて、まっすぐに目的に向かって活き活きと進んでいく感覚を少しでもキープできたら、「葉の感覚」へとステップアップ。

本来人間は、活力いっぱいでやる気に満ちているものです。幼い子供が朝早く起きて、飛び回っているのがよい例。大人になるにつれ、積み重ねた経験が否定的な心を生んでしまい、やる気に満ちた心にカバーをかけてしまうのです。ごちゃごちゃとうるさい頭の中を一度リセットして、やる気を取り戻しましょう。



CamScannerでスキャン

＼ 掲載ポーズ ／

ビジュアル INDEX

ピラミッドのポーズ P.35
疲労 | 眠りを深める

[2] 英雄のポーズ 2 P.36
フラリ脚 | むくみ | やる気アップ

[3] ネコのポーズ P.37
二の腕引き締め | 冷え | 集中力アップ

全身瞑想 P.42

[5] 背中を伸ばすポーズ P.40
フラリ脚 | 疲労 | 心身リラックス

[4] 四つの手のポーズ P.38
二の腕引き締め | 冷え | イライラ解消

下を向いた犬のポーズ P.32
二の腕引き締め | 冷え | 集中力アップ

[8] コブラのポーズ P.50
疲労 | 疲労 | イライラ解消

[7] V ねじりのポーズ P.40
おなか痩せ | 冷え | イライラ解消

CamScannerでスキャン

12 小周天瞑想　P.50

13 かんぬきのポーズ　P.56

ヒップアップ　疲労　やる気アップ

14 腰かけのポーズ　P.54

スラリ脚　むくみ　やる気アップ

15 太鼓橋のポーズ　P.44

美姿勢　冷え　イライラ解消

16 三角のポーズ　P.56

おなかやせ　疲労　集中力アップ

17 英雄のポーズ 1　P.54

スラリ脚　むくみ　やる気アップ

18 クリスタル瞑想　P.36

19 ラクダのポーズ　P.32

美姿勢　冷え　心身リラックス

20 V のポーズ　P.38

おなかやせ　便秘　集中力アップ

21 子供のポーズ　P.46

便秘　眠りを深める　心身リラックス

22 首のストレッチ　P.52

疲労　疲れ目　心身リラックス

23 足と手のポーズ　P.55

スラリ脚　疲れ目　心身リラックス

22 あお向けのＶのポーズ P.86

おなかやせ | 冷え | イライラ解消

23 無空のポーズ P.88

美姿勢 | 疲労 | 心身リラックス

24 軟酥（なんそ）の瞑想 P.90

25 バッタのポーズ P.96

ヒップアップ | 冷え | イライラ解消

26 目のトラタク P.98

美姿勢 | 疲れ目 | 集中力アップ

27 立ち木のポーズ P.100

スラリ脚 | むくみ | 集中力アップ

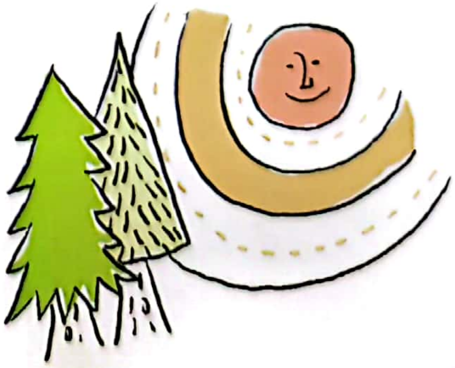
28 うさぎのポーズ P.102

疲れ目 | 心身リラックス | 眠りを深める

29 プチワニのポーズ P.104

おなかやせ | 便秘 | 眠りを深める

30 ハミング瞑想 P.106



CamScannerでスキャン

掲載ポーズ 50音順 INDEX

た

太鼓橋のポーズ……68
立ち木のポーズ……100

な

無空のポーズ……88
軟酥の瞑想……90
ネコのポーズ……32

は

バッタのポーズ……96
ハミング瞑想……106
ピラミッドのポーズ……36
プチワニのポーズ……104

ま

目のトラタク……98

よ

四つの手のポーズ……38

ら

ラクダのポーズ……72

V

V ねじりのポーズ……48
V のポーズ……70

あ

あお向けのＶ のポーズ……86
足と手のポーズ……80
うさぎのポーズ……102
英雄のポーズ 1……64
英雄のポーズ 2……34

か

かんぬきのポーズ……56
首のストレッチ……82
クリスタル瞑想……74
腰かけのポーズ……54
子供のポーズ……84
コブラのポーズ……50

さ

坐骨瞑想……42
三角のポーズ……66
下を向いた犬のポーズ……52
小周天瞑想……58
背中を伸ばすポーズ……40

CamScannerでスキャン

おわりに

皆さんは、「体はすこぶる元気なんだけど、心がすごく落ち込んだり、イライラしたりしている状態」と、「体はヘトヘトで動けないくらい疲れているけれど、心がとても満たされて充実している状態」。二択だとすると、どちらを選びますか？

またもや冒頭からの質問ですみません。

心身共にベストコンディションがいい！　という回答はひとまずナシとして、どちらか一方となると、多くの方が選ぶのは……後者ではないでしょうか。

そして、実は数千年前から伝わる伝統的なヨガのゴールが、後者の境地なのです。

自分や自分を取り巻く環境が、どれほど不本意で過酷なものだったとしても、心が常に穏やかに満たされている状態。ヨガは本来そういった境地を作り出すために生まれたもので、そこに自分を方向づけるためにこそ、本書で紹介した5つの感覚を育むことが必要になってくるのです。

スマートフォンをはじめとする、近年の目まぐるしいテクノロジーの進化にかろうじてついて行く中で感じるのは、少し前とは比較にならない程に便利な世の中になったということ。そして、その進化に伴って私たちの「当たり前水準」は引き上げられる一方で、その結果「思い通りに行かないこと」に対する免疫が低下してしまっているように感じています。

どれだけ世の中が便利になろうとも、他人は思い通りに動いてくれない。ですから逆に、

便利になったからこそ、人と接することによるストレスが増しているように思います。
そういったストレスにどう対処するのか。これは主に三章でまとめた内容ですが、実はこういった処世術、換言すると「目の前の出来事をどう捉えるか」ということこそ、ヨガが本来追求していた分野なのです。
数千年前のインドで生まれたヨガは、内面を変えることによって「満たされた心」を育む心の調整法。でも、本文でも随所で書いたように、心は心でコントロールできません。難しいというレベルではなく、不可能なのです。だからこそ、心と関わりの深い体を調整することで、間接的に心を調整しようという考え方が生まれたのです。それがポーズの原点であり、ヨガの根底に脈々と流れるエッセンスなのです。
そのためにこそ、「外面的な形」ではなく「内面的な心地よさ」を追求すること。そんなヨガの真髄をまとめたのが本書のコンセプトでした。

数千年前を生きた先人たちから見れば、当時の王様以上に快適な暮らしっぷりをしている私たち現代人。でも、本当に満たされた心で幸せに生きているかと尋ねられたら、胸を張ってYESと答えられない人も多いはず。
だからこそ、ヨガ本来の目的である「目の前の出来事を肯定的に捉える」ために5つの感覚を育み、そのために日々のポーズ練習を積み重ねていっていただけたらと思います。

綿本 彰

著者 **綿本 彰**

日本ヨーガ瞑想協会 会長。綿本ヨーガスタジオ主宰。全米YOGAアライアンス500時間YOGA指導者トレーナー（E-RYT500）。神戸大学卒業後、インドに渡りヨガを学ぶ。1994年にヨガの指導をスタート。2000年以降はロサンゼルスやニューヨークなど世界各地でさまざまなヨガのスタイルを研究し、2001年に日本初のパワーヨガ専門スタジオをオープン。現在はスタジオでヨガの指導、指導者の育成にあたるほか、メディアや出版物を通してヨガの魅力を幅広く伝えている。

staff

デザイン／[illegible]
撮影／山上 [illegible]
イラスト／[illegible]
makco
ヘアメイク／[illegible]
モデル／池田莉子
編集協力／[illegible]子（ともにオフィス・エール）
編集／藤田恵理子、[illegible]

衣装協力／suria（インターテック） ☎050-3821-2940

モデル **池田莉子**

幼少の頃から新体操をはじめる。全国大会などで活躍するが、ケガにより余儀なく引退。そんなときにヨガと出会い、19歳でヨガインストラクターの資格を取得。雑誌、広告、CM等でモデル業を行いながら、ヨガ講師としても活動中。

心と体に効かせる
はじめてヨガ

2017年12月12日 第1刷発行

著者 綿本 彰

発行人 鈴木昌子
編集人 長崎 有

発行所 株式会社学研プラス
〒141-8415 東京都品川区西五反田2-11-8
印刷所 大日本印刷株式会社

この本に関する各種お問い合わせ先
<電話の場合>
●編集内容については
☎03-6431-1223（編集部直通）
●在庫、不良品（落丁、乱丁等）については
☎03-6431-1250（販売部直通）
<文書の場合>
〒141-8418
東京都品川区西五反田2-11-8 学研お客様センター
『心と体に効かせる はじめてヨガ』係

○この本以外の学研商品に関するお問い合わせは下記まで。
☎03-6431-1002（学研お客様センター）

©Akira Watamoto 2017 Printed in Japan
本書の無断転載、複製、複写（コピー）、翻訳を禁じます。
本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内の利用であっても、著作権法上、認められておりません。

学研グループの書籍・雑誌についての新刊情報・詳細情報は下記をご覧ください。
学研出版サイト http://hon.gakken.jp/

'18. 1. 31